

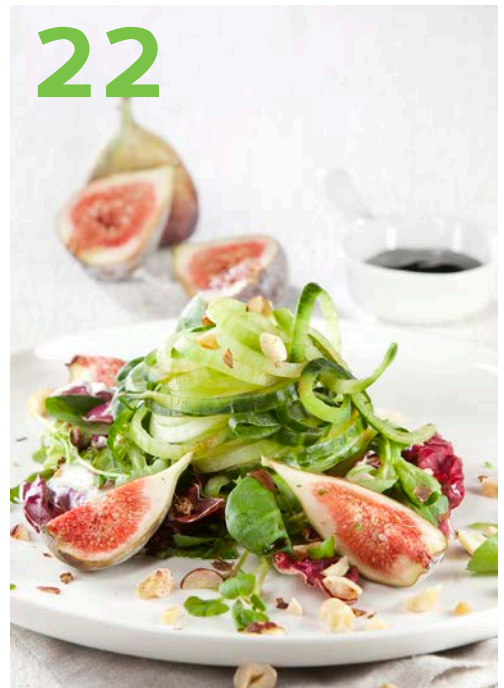
My Vegetable

Recepten • Recettes



DOMO

www.myvegetablebydomo.be



Be inspired!

Ben je klaar voor een nieuwe manier van koken? My Vegetable tovert groenten en fruit moeiteloos om in spiraalvormige slierten, die je oneindig veel mogelijkheden bieden om nieuwe gerechten te creëren. Traditionele Italiaanse pasta of oosterse noedels kan je op deze manier vervangen door een gezond, fris en vitaminerijk alternatief. Of je kan je laten inspireren om nieuwe, gevarieerde en originele gerechten op tafel te zetten. Mooi voor het oog, smaakvol in de mond en bovendien een superleuke manier om groenten en fruit te eten – zelfs voor de kinderen. In dit receptenboek zetten we je alvast op weg om deze verfrissende manier van gezond koken te ontdekken. En laat verder je eigen fantasie maar volop de vrije loop!



Recepten - Recettes:
Liesbeth Leysen
voedings- en gezondheids-
consulente - coach en nutrition
et santé

Welke groenten en fruit kan je gebruiken?

Courgette • komkommer • rammenas • wortel: gele, oranje, rode • koolrabi
knolselder • peterseliewortel • pastinaak • daikon • pompoen • aardappel
zoete aardappel • witte raapjes • gele raapjes • rode biet • chioggiabiet
broccolistengel • appel • kaki • peer • gele meloen

TIP: Snij grote groenten of fruit al voor in de vorm van de vulopening; best rond (cilindervormig) en met een dikte van 2,5 tot 6 cm. Varieer tussen de 3 verschillende messenkegels voor verschillende diktes van groentespaghetti.

Soyez inspiré !

Êtes-vous prêt à cuisiner autrement ? My Vegetable transforme aisément fruits et légumes en spirales et vous offre un nombre infini de possibilités pour créer de nouveaux plats. Vous pouvez désormais remplacer les pâtes italiennes traditionnelles ou les nouilles asiatiques par un aliment sain, frais et riche en vitamines. Vous pouvez également faire appel à votre imagination pour préparer des plats nouveaux, variés et originaux. Beaux et succulents, les fruits et les légumes deviennent super chouettes à manger, même pour les enfants. Ce livre de recettes vous permet déjà de découvrir une nouvelle façon de cuisiner sainement. Laissez ensuite libre cours à votre fantaisie !

Quels fruits et légumes pouvez-vous transformer en spirales ?

Courgette • concombre • radis noir • carotte : jaune, orange, rouge • chou-rave
céleri-rave • persil tubéreux • panais • radis blanc • potiron • pomme de terre
patate douce • navets blancs • navets jaunes • betterave rouge • betterave chioggia
tige de brocoli • pomme • kaki • poire • melon jaune

ASTUCE: Coupez des gros légumes ou fruits déjà sous la forme de l'ouverture : rond (cylindrique) et avec une épaisseur de 2,5 à 6 cm. Variez entre les 3 cônes différentes pour les différentes épaisseurs de spirales.





Worteltagliatelle

Tagliatelles de carottes

• VOOR 4 PERSONEN - POUR 4 PERSONNES •

INGREDIËNTEN:

- 2 el koriander • 1 cm verse gember
- 1 stengel citroengras • 1 el rode curry
- 1 el sojasaus • 2 el chilisaus • 4 wortelen: gele en oranje • 1 el sesamzaad
- 400 g kipfilet • 2 el kokosolie
- 250 g platte rijstnoedels

BEREIDING:

1. Mix of hak de koriander, de gember en het citroengras en meng met de curry, sojasaus en chilisaus tot een pasta.
2. Schil de wortelen en maak met de My Vegetable slierten van de wortelen.
3. Rooster de sesamzaadjes in een droge pan.
4. Snij de kipfilet in reepjes.
5. Bak met 2 el kokosolie de kruidenpasta in een wok gedurende 1 min. Voeg eventueel water toe.
6. Voeg de kip toe en laat bakken.
7. Voeg na 5 tot 8 min. de wortelen toe en laat nog 3 min. fruiten.
8. Kook de rijstnoedels gaar.
9. Meng de groenten goed met de kip en de saus en breng op smaak met nog extra sojasaus of chilisaus.
10. Serveer met koriander en sesamzaadjes.

INGRÉDIENTS :

- 2 c. à soupe de coriandre • 1 cm de gingembre frais • 1 branche de citronnelle
- 1 c. à soupe de curry rouge • 1 c. à soupe de sauce soja • 2 c. à soupe de sauce chili
- 4 carottes : jaunes et oranges • 1 c. à soupe de graines de sésame • 400 g de filet de poulet • 2 c. à soupe d'huile de coco • 250 g de vermicelles de riz

PRÉPARATION :

1. Mixez ou hachez la coriandre, le gingembre et la citronnelle et mélangez avec le curry, la sauce soja et la sauce chili jusqu'à l'obtention d'une pâte.
2. Épluchez les carottes et coupez-les à l'aide du My Vegetable.
3. Faites griller les graines de sésame dans une poêle sèche.
4. Coupez le filet de poulet en lamelles.
5. Dans un wok, faites cuire la pâte d'herbes avec les 2 c. à soupe d'huile de coco pendant 1 min. Ajoutez éventuellement de l'eau.
6. Ajoutez le poulet et faites-le cuire.
7. Après 5 à 8 min, ajoutez les carottes et faites revenir le tout pendant 3 min.
8. Faites cuire les vermicelles de riz.
9. Mélangez bien les légumes, le poulet et la sauce, puis assaisonnez de sauce soja et de sauce chili supplémentaire.
10. Servez avec de la coriandre et des graines de sésame.



KOUDE
BEREIDING
PRÉPARATION
FROIDE

Groentenoedelwraps

Wraps de nouilles de légumes

• VOOR 4 WRAPS - POUR 4 WRAPS •

INGREDIËNTEN:

- 1 komkommer • 1 wortel • 1 rijpe avocado geschild en ontpit • 4 el currypoeder
- 2 snuifjes zout • 4 wraps • 6 à 8 kerstomaatjes, in 4 gesneden • 4 tl sesamzaad
- beetje alfalfa of kiemen

BEREIDING:

1. Rooster de sesamzaadjes in een droge pan en laat afkoelen.
2. Snij de komkommer en wortel in slierten.
3. Leg de avocado in een kom, samen met de curry en het zout, en prak deze tot een massa.
4. Bestrijk de wraps met het avocado-mengsel.
5. Verdeel de komkommer, de wortel en de partjes tomaat over de wraps.
6. Strooi er nog de sesamzaadjes en de kiemen op en rol de wraps op.

INGRÉDIENTS :

- 1 concombre • 1 carotte • 1 avocat mûr, épluché et dénoyauté • 4 c. à soupe de curry en poudre • 2 pincées de sel
- 4 wraps • 6 à 8 tomates cerises coupées en 4 • 4 c. à café de graines de sésame • un peu d'alfalfa ou de germes

PRÉPARATION :

1. Faites griller les graines de sésame dans une poêle sèche, puis laissez refroidir.
2. Coupez le concombre et la carotte en spirales.
3. Mettez l'avocat, le curry et le sel dans un récipient et écrasez le tout en mélangeant.
4. Enduisez les wraps du mélange d'avocat.
5. Répartissez le concombre, la carotte et les quartiers de tomates sur les wraps.
6. Dispersez-y également les graines de sésame et les germes et roulez les wraps.





Courgettini met spinazie

Capellini de courgettes aux épinards



WARME
BEREIDING
PRÉPARATION
CHAUDE

• VOOR 4 PERSONEN - POUR 4 PERSONNES •

INGREDIËNTEN:

- 4 el amandelschilfers • 2 tl geroosterd sesamzaad • 2 kleine courgettes
- 2 tl sesamolie • 2 lente-uien in ringetjes gesneden • 1 chilipeper, fijngesneden
- 2 teentjes knoflook • sap van 1 citroen
- 2 handjes spinazie • 4 el tamari (= glutenvrije sojasaus)

BEREIDING:

1. Rooster de amandelschilfers goudbruin in een droge pan. **2.** Rooster de sesamzaadjes in een droge pan en zet opzij. **3.** Snij de courgettes in slierten en zet opzij. **4.** Verhit in een wokpan de sesamolie en voeg de lente-ui, chilipeper en look toe. **5.** Bak gedurende 1 minuut. **6.** Voeg de courgette en de spinazie toe en bak nogmaals 1 minuut. **7.** Meng het citroensap en de sesamzaadjes onder de roerbak en werk af met de amandelschilfers. Overgiet met een scheutje tamari.

INGRÉDIENTS :

- 4 c. à soupe d'amandes effilées
- 2 c. à café de graines de sésame grillées
- 2 petites courgettes
- 2 c. à café d'huile de sésame
- 2 jeunes oignons coupés en rondelles
- 1 piment émincé
- 2 gousses d'ail
- jus d'1 citron
- 2 poignées d'épinards
- 4 c. à soupe de tamari (= sauce soja sans gluten)

PRÉPARATION :

1. Faites dorer les amandes effilées dans une poêle sèche. **2.** Faites griller les graines de sésame dans une poêle sèche, puis mettez-les sur le côté. **3.** Coupez les courgettes en spirales, puis mettez-les sur le côté. **4.** Dans un wok, faites chauffer l'huile de sésame, puis ajoutez-y les jeunes oignons, le piment et l'ail. **5.** Faites cuire le tout pendant 1 min. **6.** Ajoutez la courgette et les épinards et faites cuire encore 1 min. **7.** Ajoutez le jus de citron et les graines de sésame et mélangez. Parsemez le tout d'amandes effilées et arrosez d'un filet de tamari.



KOUDE
BEREIDING
PRÉPARATION
FROIDE

Courgettespaghetti

Spaghetti de courgettes au pesto

• VOOR 4 PERSONEN - POUR 4 PERSONNES •

INGREDIËNTEN:

- 4 courgettes • 100 g walnoten
- 200 g pijnboompitten • 2 bosjes basilicum • 2 bosjes rucola • 2 el lijnzaadolie
- 2 el parmezaan • 2 teentjes knoflook

BEREIDING:

1. Maak slierten van de courgettes en leg deze voor enkele minuten in een kom met heet water tot de sliertjes zacht zijn.
2. Rooster de walnoten en de pijnboompitten in een droge pan.
3. Mix de noten en de pitten, look en basilicum, rucola, olie en parmezaanse kaas in een blender tot een glad geheel.
4. Breng op smaak met peper en zout.
5. Verdeel de pesto over de courgetteslierten.

INGRÉDIENTS :

- 4 courgettes • 100 g de noix • 200 g de pignons de pin • 2 bouquets de basilic • 2 bouquets de roquette • 2 c. à soupe d'huile de graines de lin • 2 c. à soupe de parmesan • 2 gousses d'ail

PRÉPARATION :

1. Coupez les courgettes en spirales, puis mettez-les pendant quelques minutes dans un récipient d'eau chaude jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Faites griller les noix et les pignons de pin dans une poêle sèche.
3. Dans un blender, mixez les noix, les pignons, l'ail, le basilic, la roquette, l'huile et le parmesan jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.
4. Assaisonnez.
5. Distribuez le pesto sur les spaghetti de courgettes.





Lauwe salade van pastinaak en koolrabi

Salade tiède de panais et de chou-rave

• VOOR 4 PERSONEN - POUR 4 PERSONNES •

INGREDIËNTEN:

• 40 g gemengde pitten (pompoen- en zonnebloempitten en sesamzaadjes)
• 1 grote koolrabi • 2 pastinaken • 1 knolselder • 2 wortelen • sesamolie • 2 sjalotten, fijnggehakt • 2 teentjes look, fijnggehakt • 2 blaadjes laurier • 2 el citroensap
• gehakte peterselie • 80 g alfalfa • peper en zout

BEREIDING:

1. Rooster de pitten en de zaadjes in een droge pan. **2.** Schil de koolrabi, pastinaak, knolselder en wortel. Snij ze in slierten en hou ze apart. **3.** Giet een scheutje sesamolie in een wokpan en fruit de sjalot en de look. **4.** Doe daarna de koolrabi, pastinaak, knolselder, wortel en laurier in de wok en laat de groentjes knapperig gaar worden. **5.** Voeg op het einde het citroensap, de pitjes en zaadjes (gedeeltelijk) en de gehakte peterselie toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout. **6.** Garneer de salade met de alfalfa en de overgebleven pitjes en zaadjes.

INGRÉDIENTS :

• 40 g de mélange de graines (potiron, tournesol et sésame) • 1 gros chou-rave
• 2 panais • 1 céleri-rave • 2 carottes • huile de sésame • 2 échalotes émincées
• 2 gousses d'ail émincées • 2 feuilles de laurier • 2 c. à soupe de jus de citron
• persil haché • 80 g d'alfalfa • sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Faites griller les graines dans une poêle sèche. **2.** Épluchez le chou-rave, les panais, le céleri-rave et les carottes. **3.** Découpez-les en spirales et réservez. **4.** Dans un wok, versez un filet d'huile de sésame et faites revenir les échalotes et l'ail ; puis ajoutez le chou-rave, les panais, le céleri-rave, les carottes et le laurier et faites cuire les légumes. Ceux-ci doivent rester croustillants. **5.** À la fin, ajoutez le jus de citron, les graines (partiellement) et le persil haché. Mélangez et assaisonnez avec du sel et poivre. **6.** Garnissez la salade du reste de graines et d'alfalfa.



WARME
BEREIDING
PRÉPARATION
CHAUDE

Gebakken appeltjes met kaneel en superbessen

Pommes cuites aux baies et à la cannelle

• VOOR 4 PERSONEN - POUR 4 PERSONNES •

INGREDIËNTEN:

- scheutje olijfolie • 4 appels • 1/2 tl kaneel • 2 el gojibessen • 2 el pompoenpit-ten • 2 el moerbeien • 2 el incabessen • 2 el cranberry's

BEREIDING:

1. Maak slierten van de appels en bak ze samen met de kaneel in een pan met een beetje olijfolie tot ze goudbruin zijn.
2. Serveer op een bordje en strooi er de superbessen overheen.

INGRÉDIENTS :

- un filet d'huile d'olive • 4 pommes • 1/2 c. à café de cannelle • 2 c. à soupe de baies de goji • 2 c. à soupe de graines de potiron • 2 c. à soupe de mûres • 2 c. à soupe de physalis • 2 c. à soupe de canneberge

PRÉPARATION :

1. Coupez les pommes en spirales, puis faites-les cuire dans une poêle avec la cannelle et un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
2. Déposez-les sur une assiette et dispersez les baies par-dessus.





KOUDE
BEREIDING
PRÉPARATION
FROIDE

Knapperige salade met mangosaus

Salade croustillante à la sauce mangue

• VOOR 4 PERSONEN - POUR 4 PERSONNES •

INGREDIËNTEN:

- 1 mango, geschild en in blokjes gesneden
- 250 ml vers ananassap
- 1 snuifje chilipoeder
- 1 tl verse gemberwortel, fijnggehakt
- 1 tl sesamololie
- 1/2 knolselder
- 1/2 komkommer
- 1 dikke steel van een stronk broccoli
- 2 el gemengde zaden
- 1 handje koriander, grof gehakt
- rucola

BEREIDING:

1. Zet een paar blokjes mango opzij ter garnering. 2. Doe de rest van de mango samen met het ananassap, de chilipoeder, gemberwortel en sesamololie in de blender en meng tot een glad mengsel. Zet deze saus apart. 3. Snij de knolselder, de komkommer en de steel van de broccoli in slierten. 4. Leg de groentenoedels in een kom en giet een deel van de mangosaus op de noedels. Bewaar de rest in de koelkast. 5. Schik rucola op de borden, met daarop de groentenoedels en giet naar wens de overige saus over de noedels. 6. Werk af met de zaadjes, de koriander en de blokjes mango.

INGRÉDIENTS :

- 1 mangue épluchée et coupée en dés
- 250 ml de jus d'ananas frais
- 1 pincée de piment en poudre
- 1 c. à café de gingembre frais haché
- 1 c. à café d'huile de sésame
- 1/2 céleri-rave
- 1/2 concombre
- 1 grosse tige de brocoli
- 2 c. à soupe de mélange de graines
- 1 poignée de coriandre grossièrement hachée
- roquette

PRÉPARATION :

1. Mettez quelques dés de mangue de côté pour la garniture. 2. Dans le blender, mélangez le reste de mangue avec le jus d'ananas, le piment en poudre, le gingembre et l'huile de sésame jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Réservez la sauce.
3. Coupez le céleri-rave, le concombre et la tige de brocoli en spirales. 4. Mettez les nouilles de légumes dans un saladier et versez une partie de la sauce mangue sur celles-ci. Conservez le reste au frigo.
5. Disposez la roquette sur les assiettes, puis posez-y les nouilles de légumes et versez la sauce par-dessus.
6. Finissez par ajouter les graines, la coriandre et les dés de mangue.





Salade van komkommer- noedels met quinoa



KOUDE
BEREIDING
PRÉPARATION
FROIDE

Salade de nouilles de concombre au quinoa

• VOOR 4 PERSONEN - POUR 4 PERSONNES •

INGREDIËNTEN:

VOOR DE DRESSING

- 2 handjes spinazieblaadjes
- 2 bosjes munt • 6 el balsamicoazijn
- 6 el olijfolie • sap van 2 limoenen
- 2 el tamari of sojasaus • 2 tl ahornsiroop

VOOR DE SALADE:

- 6 stengels paksoi • 4 el sesamzaad
- 100 g quinoa • groentebouillon
- 1 koolrabi • 1 komkommer
- 1/2 venkelknol, in dunne plakjes gesneden
- 2 lente-uien in dunne ringetjes gesneden

BEREIDING:

1. Maak de paksoi schoon en snij in stukken van 3 cm. Wok deze in een hete pan met sesamolie knapperig gaar en kruid met pezo. 2. Rooster de sesamzaadjes in een droge pan. 3. Klop voor de dressing in een blender alle ingrediënten tot een glad mengsel. 4. Zet de dressing (afgedekt) in de koelkast. 5. Spoel de quinoa af onder koud water. 6. Breng 200 ml water aan de kook en voeg de quinoa toe met een beetje groentebouillon. Laat deze koken volgens de verpakking en laat nadien afkoelen. 7. Snij de koolrabi en komkommer in slierten en doe ze in een grote kom. 8. Meng er de overige ingrediënten onder: de venkel, lente-ui en sesamzaadjes. 9. Giet de dressing over de salade en strooi er de afgekoelde quinoa overheen.

INGRÉDIENTS :

POUR LA VINAIGRETTE :

- 2 poignées de feuilles d'épinards
- 2 bouquets de menthe • 6 c. à soupe de vinaigre balsamique • 6 c. à soupe d'huile d'olive • jus de 2 citrons • 2 c. à soupe de tamari ou de sauce soja • 2 c. à café de sirop d'érable

POUR LA SALADE :

- 6 branches de bok choy • 4 c. à soupe de graines de sésame • 100 g de quinoa bouillon de légumes • 1 chou-rave
- 1 concombre • 1/2 bulbe de fenouil coupé en fines tranches • 2 jeunes oignons coupés en rondelles

PRÉPARATION :

1. Nettoyez le bok choy et coupez-le en morceaux de 3 cm. Versez l'huile de sésame dans un wok, puis faites cuire le bok choy et assaisonnez. 2. Faites griller les graines de sésame dans une poêle sèche. 3. Pour la vinaigrette, battez tous les ingrédients dans un blender. 4. Placez-la au frigo. 5. Rincez le quinoa sous l'eau froide. 6. Faites bouillir 200 ml d'eau et ajoutez-y le quinoa et un peu de bouillon. Faites cuire le tout selon les recommandations sur l'emballage, puis laissez refroidir. 7. Coupez le chou-rave et le concombre en spirales. 8. Ajoutez-y le fenouil, les oignons et les graines de sésame. Mélangez. 9. Versez la vinaigrette sur la salade et déposez le quinoa par-dessus.



KOUDE
BEREIDING
PRÉPARATION
FROIDE

Healthy salade

Salade équilibrée

• VOOR 4 PERSONEN - POUR 4 PERSONNES •

INGREDIËNTEN:

- 100 g gemengde geroosterde nootjes (pompoen- en pijnboompitten, sesamzaadjes) • 2 appels • 2 chioggiabietjes • 2 rode bieten • 2 gele bieten • 100 g rucola • 50 g manchegokaas

VOOR DE DRESSING

- 60 ml olijfolie • 2 tl witte rijstazijn • verse kruiden: een handje basilicum, een paar takjes dragon, een handje peterselie • 1/2 tl mosterd • 1/2 teentje knoflook • peper en zout

BEREIDING:

1. Rooster de noten in een droge pan.
2. Maak slierten van de appel en de bietjes.
3. Hou ze apart en zet ze opzij.
4. Maak de dressing: doe alle ingrediënten in een blender en breng op smaak met peper en zout.
5. Schik de rucola op het bord en maak dan laagjes van rode biet met daarop de chioggia, gele bietjes en witte bietjes.
6. Druppel een beetje dressing over en rond het torentje en leg de kaasschijfjes en de geroosterde nootjes erbovenop.

INGRÉDIENTS :

- 100 g de mélange de graines (potiron, tournesol et sésame) • 2 pommes • 2 betteraves chioggia • 2 betteraves rouges • 2 betteraves jaunes • 100 g de roquette • 50 g de manchego

POUR LA VINAIGRETTE :

- 60 ml d'huile d'olive • 2 c. à café de vinaigre de riz blanc • herbes fraîches : une poignée de basilic, quelques brins d'estragon, une poignée de persil • 1/2 c. à café de moutarde • 1/2 gousse d'ail • sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Faites griller les graines dans une poêle sèche.
2. Coupez les pommes et les betteraves en spirales.
3. Réservez.
4. Préparez la vinaigrette : dans un blender, mélangez tous les ingrédients, puis assaisonnez.
5. Sur l'assiette, déposez la roquette, puis des couches de betterave rouge et enfin, les betteraves chioggia, les betteraves jaunes et les betteraves blanches.
6. Versez un peu de vinaigrette au-dessus et autour de la pile, puis déposez les rondelles de fromage et les graines grillées par-dessus.







KOUDE
BEREIDING
PRÉPARATION
FROIDE

Salade met balsamico en vijgen

Salade figes et balsamique

• VOOR 4 PERSONEN - POUR 4 PERSONNES •

INGREDIËNTEN:

- 1 komkommer • 50 g hazelnoten
- 30 g basilicumblaadjes • 40 g waterkersblaadjes • enkele blaadjes radicchio
- een paar blaadjes eikenbladsla • 6 vijgen (verse of gedroogde)

VOOR DE DRESSING

- 1,5 el olijfolie • 1 el balsamicoazijn
- 1/4 tl kaneel • peper en zout • balsamicocrème

BEREIDING:

1. Snij 1 komkommer tot slierten en zet apart. 2. Rooster de hazelnoten in een droge pan en hak deze nadien grof. 3. Maak de dressing: klop in een kom de olijfolie, azijn, kaneel en peper en zout door elkaar. 4. Doe de in grof gesneden stukken basilicum, de waterkers, radicchio en de blaadjes sla in een kom en meng met de dressing. 5. Schik de sla op de borden en leg de komkommer-slierten erover. 6. Snij de vijgen over de lengte in 4 of 6 parten en verdeel deze over de bordjes. 7. Giet net voor het opdienen de balsamicocrème over de salade en serveer met de gehakte hazelnoten.

INGRÉDIENTS :

- 1 concombre • 50 g de noisettes
- 30 g de feuilles de basilic • 40 g de feuilles de cresson • quelques feuilles de radicchio • quelques feuilles de salade de feuilles de chêne • 6 figes (fraîches ou sèches)

POUR LA VINAIGRETTE :

- 1,5 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de vinaigre balsamique • 1/4 c. à café de cannelle • sel et poivre • crème balsamique

PRÉPARATION :

1. Coupez 1 concombre en spirales et mettez-le de côté. 2. Faites griller les noisettes dans une poêle sèche, puis hachez-les grossièrement. 3. Pour la vinaigrette, battez l'huile d'olive, le vinaigre, la cannelle, le sel et le poivre dans un bol. 4. Dans un saladier, mettez le basilic et le cresson ciselés ainsi que les feuilles de radicchio et de salade et mélangez le tout avec la vinaigrette. 5. Déposez la salade sur les assiettes et placez les spirales de concombre par-dessus. 6. Coupez les figes en 4 ou en 6 sur la longueur et répartissez-les sur les assiettes. 7. Juste avant de servir, versez la crème balsamique sur la salade et ajoutez les noisettes hachées.



Een feest in huis! • La fête à la maison!

The English version of the recipes can be found at www.domo-elektro.be
Die deutsche Version der Rezepte können Sie zurückfinden auf www.domo-elektro.be

**DOMO
ELEKTRO**

Dompel 9 • 2200 Herentals • Belgium
Tel. +32 14 21 71 91 • linea@linea2000.be • www.domo-elektro.be