Bouchées festives

Avec Vita+ Flocons d'Avoine

Amuse-bouche Fête

4 personnes



Ingrédients

- 5 tranches de Vita+ Flocons d'Avoine
- 1 fenouil
- 1 pot de crème épaisse (200 g)
- Poivre et sel
- 3 càs de sucre fin
- 5 cl de vinaigre de Chardonnay
- 2 morceaux de hareng mariné
- 1 pomme Granny Smith
- Le jus de 1/2 citron
- Baies roses
- 20 g de beurre

1. Coupez 10 à 12 disques d'environ 6 cm de diamètre dans vos tranches de pain Vita+ Flocons d'Avoine.

2. Faites fondre le beurre dans une poêle et faites-y dorer les disques de Vita+ de chaque côté. Laissez-les refroidir sur une grille.

3. Utilisez ensuite une mandoline pour couper le fenouil en tranches extrêmement fines. Faites fondre le reste de beurre afin d'y faire revenir le fenouil, salez et poivrez en suffisance.

4. Ajoutez-y le sucre afin de caraméliser doucement le tout. Déglacez au vinaigre de Chardonnay et poursuivez la cuisson durant 5 minutes. Laissez votre fenouil refroidir.

5. Coupez la Granny Smith en bâtonnets particulièrement fins et ajoutez-y le jus de citron. Cette astuce empêche les pommes de brunir.

6. Émincez le hareng.



Cette recette est faite avec Vita+ Flocons d'Avoine

Vita+ Flocons d'Avoine réunit tous les bienfaits des flocons d'avoine, des graines de tournesol et des graines de lin dans un pain délicieux.

7. Habillez vos toasts d'une cuillère à café de crème épaisse. Poivrez légèrement. Recouvrez d'une petite quantité de fenouil et surmontez le tout de hareng et de bâtonnets de pomme. Apportez la touche finale à vos bouchées avec une pincée de fanes de fenouil et de quelques baies roses. Dressez vos bouchées sur un plat festif.