Le Roi Lion

Avec Vita+ Céréales Complètes

Plat principal Végétarien Pour les enfants

4 personnes

Ingrédients

- 6 tranches de pain Vita+ Céréales Complètes
- 4 carottes
- 8 olives noires
- 4 rondelles de concombre
- 100 g de tapenade de légumes au choix

1. Coupez le pain en 4 cercles de 12 cm de diamètre, 4 cercles de 6 cm de diamètre et 4 rectangles de 1,5 cm x 4 cm.
2. Coupez des morceaux sur les côtés des petites cercles pour former la tête du lion. Faites griller le pain des 2 côtés jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.
3. Épluchez et râpez les carottes. Découpez les olives en rondelles.
4. Disposez le grand cercle de pain grillé sur une assiette et garnissez-le de tapenade de légumes. Ajoutez 1/4 des carottes râpées. Recouvrez avec le petit cercle et le rectangle de pain grillé.
5. Disposez les rondelles d'olives pour former des yeux, un nez et une bouche. Découpez les rondelles de concombres en 2 pour former les oreilles.
6. Le Roi Lion est né !

Cette recette est faite avec Vita+ Céréales Complètes

Avec 40% de grains complets, ce pain complet est riche en fibres. Que vous alliez au petit-déjeuner ou au déjeuner, le goût délicieux de ce pain se marie parfaitement avec les garnitures sucrées ou salées.