Pizza végétarienne

Avec Vita+ Flocons d'Avoine

Plat principal En-cas Végétarien Pour les enfants

4 personnes



Ingrédients

- 4 tranches de Vita+ Flocons d'Avoine d'environ 1 cm d'épaisseur
- 1 courgette
- 200 g de tapenade de carottes (ou d'un autre légume de votre choix)
- 200 g de mélange de tomates-cerises colorées
- 1 échalote
- Quelques brins d'origan
- Thym
- Huile d'olive
- 2 cl de vinaigre balsamique
- Poivre
- Sel

1. Toastez les tranches de Vita+ Flocons d'Avoine dans une poêle ou un grille-pain.
2. Découpez la courgette dans la longueur en tranches d'1/2 cm d'épaisseur. Badigeonnez-les d'huile d'olive des deux côtés et faites-les griller de chaque côté dans un gril.
3. Émincez l'échalote et coupez les tomates en 4. Faites revenir l'échalote dans de l'huile d'olive et ajoutez les tomates. Laissez mijoter et arrosez avec le vinaigre balsamique. Ajoutez quelques brins de thym et d'origan, sel et poivre.
4. Étalez la tapenade de légumes sur les toasts, ajoutez les tranches de courgettes et le mélange aux tomates. Parsemez le reste des fines herbes.



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.