Toast à la tapenade de petits pois et au maquereau

Avec Vita+ Céréales Complètes

Plat principal En-cas

4 personnes



Ingrédients

- 4 tranches de pain Vita+ Céréales complètes
- 200 g de petits pois surgelés
- 20 feuilles de menthe fraîche + pour garnir
- 5 cl d'huile d'olive
- 150 g de maquereau
- 2 jeunes oignons + extra pour garnir
- 1 oignon rouge
- Poivre
- Sel

1. Mixez les petits pois avec l'huile d'olive, le poivre, le sel et les feuilles de menthe pour obtenir une tapenade.
2. Ajoutez le maquereau, une partie des jeunes oignons émincés et les rondelles d'oignon rouge.
3. Salez et poivrez si nécessaire. Faites griller les tranches de pain Vita+ Céréales complètes sur un gril.
4. Étalez la tapenade sur le pain et garnissez de quelques feuilles de menthe et du reste de jeunes oignons.
5. Ajoutez un tour de moulin à poivre ou de chili explosion pour relever le goût.



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.