Toast végétarien aux betteraves et au quinoa

Avec Vita+ Céréales Complètes

Plat principal En-cas Végétarien

4 personnes



Ingrédients

- 4 tranches de pain Vita+ Céréales Complètes d'environ 1,5 cm d'épaisseur
- 4 œufs
- 3 betteraves rouges précuites
- 100 g de lentilles vertes
- 100 g de quinoa
- 2 tranches de fromage de chèvre frais
- Thym
- Origan
- Jeunes pousses d'épinards
- Poivre
- Sel

1. Coupez 2 des betteraves en fines tranches et taillez la 3ème en brunoise.
2. Cuisez le quinoa et les lentilles (sur base des instructions sur les emballages) et mélangez-les ensuite dans un bol avec la brunoise de betteraves.
3. Assaisonnez le mélange avec du poivre, du thym et de l'origan.
4. Faites griller les tranches de pain des deux côtés jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Couvrez les toasts avec les tranches de betteraves et le mélange de quinoa, lentilles et betteraves.
6. Cuisez 4 œufs sur le plat et assaisonnez bien. Placez-les sur les toasts et émiettez le fromage de chèvre par-dessus.
7. Terminez avec quelques jeunes pousses d'épinards.



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.