Toast cannibale de luxe

Avec Vita+ Céréales Complètes

Plat principal En-cas

4 personnes

15 min



Toast cannibale, un véritable classique de la cuisine belge. Découvrez cette version saine et luxueuse du pain grillé cannibale avec du pain complet. Cette délicieuse recette est riche en fibres et en vitamines B et vous procure un sentiment nostalgique, sain et satisfait.

Ingrédients

- 1/2 pain Vita+ Céréales complètes
- 200 g de filet pur
- 1/2 échalote
- 5 branches de persil plat
- 1 càs de moutarde
- 1 càs de câpres
- 4 càs d'huile d'olive extra vierge
- Quelques gouttes de tabasco (facultatif)
- 1 càs de sauce Worcestershire
- Poivre
- Sel
- Pour décorer : quelques brins de cresson, 1 càs de pickles, 4 oignons grelots, 1 càs d'œufs de lompe et 12 câprons

1. Coupez le pain en tranches de 2,5 cm d'épaisseur et faites-les griller des 2 côtés.
2. Ajoutez les oignons grelots pelés pour obtenir une texture bien dorée.
3. Coupez la viande en petits cubes et mélangez-les avec l'échalote émincée, le persil haché, la moutarde, les câprons hachés, l'huile d'olive, le tabasco et la sauce Worcestershire. Salez et poivrez.
4. Etalez l'américain sur le pain toasté et garnissez avec les oignons grelots grillés, le cresson, les pickles, les œufs de lompe et les câprons.

Matériel

- Grille-pain, grille-pain ou poêle pour la cuisson



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.