Toast à l'agneau, à l'aubergine et à la feta

Avec Vita+ Céréales Complètes

Plat principal En-cas

4 personnes



Ingrédients

- 4 tranches de pain Vita+ Céréales complètes de 4 cm x 4 cm
- 400 g de haché d'agneau
- 2 càs de Ras el Hanout
- 1 échalote
- 200 g de caviar d'aubergine
- 5 brins d'origan
- Quelques branches de thym
- 1 aubergine
- 100 g de feta
- 2 càs de sel
- Poivre
- Huile d'olive

1. Faites dorer les tranches de pain des deux côtés. Coupez l'aubergine en rondelles et salez-les.
2. Laissez-les dégorger pendant 10 min. Éliminez le liquide des aubergines et faites-les revenir avec un peu d'huile d'olive.
3. Émincez l'échalote et pressez la gousse d'ail. Hachez l'origan et le thym. Faites revenir l'échalote et l'ail dans de l'huile d'olive.
4. Augmentez le feu et ajoutez le haché d'agneau. Lorsque la viande est bien dorée, salez, poivrez et ajoutez le Ras el Hanout, l'origan et le thym.
5. Disposez les tranches de pain sur une planche. Étalez-y le caviar d'aubergine, puis l'agneau, lesrondelles d'aubergine et la feta. Parsemez d'origan frais



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.