



Collations

Plateau végétarien facile

Pour 4 personnes.

Ingrédients

150 grammes de concombres (en dés)
150 grammes tomates cerise
2 carottes (en dés)
1 poignée de grissini

Les dips pimpés

100 grammes toasts
150 grammes d'hummus
150 grammes d'hummus (piquant)
150 grammes d'hummus (manue)
1 poignée de chapelure japonaise
1 poignée jeune oignon (en anneaux)
1 poignée druiven (haché)
1 poignée feuilles de basilic (haché)
1 poignée de noisettes (hachées)
1 poignée de ciboulette

Salades végétariennes

135 grammes sea salad
135 grammes No-chicken curry
135 grammes préparé
1/2 concombre (en demi-lunes)
1 poignée de persil (haché)
1 échalote (haché)
1 poignée de câpre
1 poignée radis (tranches fines)
1 poignée de ciboulette (hachée)

Méthode de préparation

Les dips pimpés

Variante 1

En mélangeant rôtissez quelques cuillères à soupe de panko dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit doré. Mélangez avec le houmous. Terminez avec des jeunes oignons.

Variante 2

Terminez le houmous épicé avec des raisins et du basilic coupés finement.

Variante 3

Terminez avec des noisettes et de la ciboulette coupées finement.

Salades végétariennes

Salade végétarienne de la mer

Badigeonnez les toasts avec la salade et terminez par de petites tranches de concombre et du persil.

Préparé végétarien

Badigeonnez les toasts avec le préparé et terminez par de l'échalote coupée finement et des câpres.

Curry sans poulet

Badigeonnez les toasts avec la salade. Terminez avec de fines rondelles de radis et de la ciboulette coupée finement.

