



RECETTE RELÂCHE AVEC LES ENFANTS

Sandwich à la tartinade de pois chiches

VÉGÉ



- 1 sac de petits pain briochés congelés Au Pain Doré

Tartinade: (pour 4 portions)

- 4 petits pains
- 1 boîte de 540ml de pois chiches rincés et égouttés
- 2 carottes râpées
- 1/3 tasse de yogourt nature
- 1 c à thé de cari
- 1 c à thé d'oignon haché
- Un peu de persil
- Sel et poivre
- Tomates cerises & micro-pousses

Préparation :

- Laisser décongeler les petits pains à température ambiante.
- Déposer les pois chiches dans un bol. Réduire en purée grossière à l'aide d'une fourchette.
- Ajouter les carottes, le yogourt, le cari, l'oignon et le persil. Saler, poivrer et remuer.
- Couper les pains en deux sur l'épaisseur. Garnir les pains de tartinade de pois chiches et, si désiré, de tomate et de micro-pousses.
- Servir.

Astuce enfants:

Nos petits pains briochés congelés sont super pratiques et d'un petit format parfait pour toutes vos idées de sandwichs pour les tout-petits. Ayez-en sous la main en tout temps!

Et le tour est joué, BON APPÉTIT !