

# TOAST EQUILIBRE



# TOAST EQUILIBRE

## De quoi ai-je besoin ?

- Pain complet ou toast
- Tartinade de légumes (par exemple, Houmous ou tartinade de tofu)
- Garniture légume de saison :

- **Printemps** : radis, épinards, herbes fraîches, pousses



- **Été** : tomate, poivron, salade, fenouil



- **Automne** : carotte râpée, betterave, navet, chou-rave



- **Hiver** : panais râpé, chou, chicon, céleri-rave



- En plus :
  - Utiliser des herbes : persil, poivre, ciboulette, aneth, basilic
  - Utiliser des graines : graines de sésame, graines de courge
  - Utiliser des noix hachées : noix, noisettes, amandes

## Comment préparer mon toast équilibré ?

1. Couper ou râper les légumes de saison.
2. Tartiner de tartinade de légumes.
3. Ajouter une garniture et/ou un supplément.