

A la veille des vacances et pour notre dernier atelier, nous vous proposons la recette de « tartines »

Tartines : vous en reprendrez bien une tranche !!!

Avec un peu d'ingéniosité et de bons produits, elles peuvent constituer un vrai repas, délicieux et facile à préparer.

Tartines à l'aubergine grillée et la mozzarella

Pour 4 tartines : préparation 15 mn, cuisson 18 mn

4 grandes tranches de pain complet
1 aubergine – 1 boule de mozzarella (125 gr)
2 c à s d'huile d'olive – 150 gr de tomates confites
1 gousse d'ail – sel

Préchauffez le four à 180°C (th 6). Coupez l'aubergine en tranches et déposez celle-ci sur une plaque allant au four. Arrosez-les d'huile et salez. Enfourez pour 15 mn.

Coupez la mozzarella en tranches et les tomates confites en petits morceaux.

Faites griller les tranches de pain, puis frottez-les avec la gousse d'ail épluchée et coupée en deux.

Garnissez-les d'aubergine, de mozzarella et de tomates confites.

Passez les tartines 3 mn sous le gril du four. Servez aussitôt.

Pour une saveur plus corsée, remplacez la mozzarella par du gorgonzola.

Tartines Pesto de basilic, poulet et tomates

Pour 4 tartines : préparation 15 mn, cuisson 10 mn

Pour les tartines : 4 grandes tranches de pain aux céréales
2 filets de poulets – 2 tomates – 50 gr de roquette – 1 cube de bouillon de légumes ou de volaille
Huile d'olive
Pour le pesto : 1 bouquet de basilic – 1 gousse d'ail – 50 gr de parmesan rapé
30 gr de pignon de pin – 5 c à soupe d'huile d'olive

Faites cuire les filets de poulet dans de l'eau bouillante additionnée du cube de bouillon pendant 10 minutes. Egouttez-les, coupez-les en fines lanières.

Coupez les tomates en quartiers, ôtez les pépins et détaillez la chair en dés.

Préparez le pesto. Pelez et dégermez l'ail. Placez les feuille de basilic, l'ail, le parmesan et les pignons dans un mixeur, puis mixez en versant l'huile en filet.

Faites griller les tranches de pain et tartinez-les de pesto. Ajoutez la roquette, le poulet et les dés de tomates. Arrosez d'un filet d'huile et servez.

Hors saison, utilisez des tomates confites à la place des tomates fraîches.