

Fiche introductive du menu du mois
d'octobre 2019

Bruschettas tomates mozzarella
et salade de jeunes pousses d'épinard aux
pignons de pin et pesto de basilic

Papillote de figues miel et noix

Bruschettas tomate/mozzarella (pour 4 personnes)

Préparation : 10 min / Cuisson : 05 minutes

Coût de la recette : Bon marché

Niveau de difficulté : Très Facile

Ingrédients : - 2 tranches de pain au choix (par personne)
- 2 tomates
- 2 boules de mozzarella
- quelques feuilles de basilic frais et/ou de l'origan
- 1 gousse d'ail
- de l'huile d'olive

Préparation :

1. Disposer les tranches de pain de votre choix sur une plaque allant au four.
2. Faire chauffer 2 minutes (juste pour rendre le pain plus croustillant)
3. Découper très finement tomates et mozzarella en dés.
4. Frotter chaque tranche de pain avec la gousse d'ail.
5. Sur chaque tranche de pain, disposer quelques petits morceaux de tomate, puis un peu de mozzarella.
6. Saupoudrer chaque tartine d'origan et/ou de basilic frais ciselé, et verser un filet d'huile d'olive (avec 1 càc).
7. Attendre l'arrivée des invités pour passer les tartines 3 à 5 min au grill, pour que la mozzarella fonde...



Astuces :

Vous pouvez y ajouter si vous le souhaitez pour avoir un apport en protéine supplémentaire soit 1 tranche de saumon fumé ou de jambon blanc dégraissée sans couenne (mais cela n'est pas indispensable au bon équilibre du menu).

*Papillote de figues miel et noix :

Ingrédients (par papillote) :

- 2 figues
- 4-5 cerneaux de noix
- 1 cuillère à café de miel
- $\frac{1}{2}$ feuille de filo



Préparation :

- 1) Disposer dans chaque feuille de filo 2 figues coupées en morceaux.
- 2) Y ajouter quelques cerneaux de noix concassés et le miel.
- 3) Faire cuire au four 15 minutes Therm.7 (210°C) et savourer tiède.