

Station gourmande

Tartines complètes et colorées

J'aime beaucoup ces tartines, elles se créent selon mes envies, avec les ingrédients disponibles. Finalement très rapide à préparer, elles constituent un plat à part entière que j'accompagne d'une belle salade mélangée.

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 6 à 8 minutes

1 tranche de pain par personne
Fromage de chèvre ou de brebis frais
Tomates cerises
1 avocat
1 oignon rouge
1 petite courgette
Câpres
Graines de courge, tournesol, pignon
1 citron
1 gousse d'ail
Huile d'olive
Fleur de sel



Préchauffez votre four à 220°

Déposez sur une plaque à pâtisserie, un papier de cuisson ou un silpat
Épluchez une gousse d'ail. Épluchez un oignon rouge et émincez-le. Idem pour l'avocat et coupez en tranche pas trop épaisse. Dans un petit bol, mélangez vos graines et versez un filet d'huile d'olive.
Huilez légèrement chaque tranche de pain, frottez le pain avec la gousse d'ail.
Posez sur chaque tranche un peu de fromage frais, chèvre ou brebis pour moi. Ajoutez vos graines.
Huilez et salez vos tomates, déposez quelques-unes sur les tranches et les autres sur la plaque. Huilez et salez l'oignon rouge et ajoutez-le sur la plaque. Faites de même pour l'avocat. Râpez la courgette, huilez et salez et directement sur la plaque.

Ajoutez un peu de câpres.
Zestez la peau d'un citron sur le fromage, généreusement.

Enfournez pour 6 à 8 minutes.

À l'aide d'une spatule, déposez sur chaque assiette, une tranche de pain et finit de les garnir avec tous les autres ingrédients.

À table

Le pain est un élément important, aux céréales, complet, aux raisins et même une baguette tranché, à vous de choisir.

Le fromage est frais. Vous pouvez choisir un mélange de noix de différents continents, des amandes concassées. Attention le lin est bon pour la santé mais inutile d'en mettre partout, vous devez le réduire en poudre pour le digérer et obtenir les vertus de cette graine.

Il peut y avoir du miel, quelques tranches de bacon, de belles tranches fines d'aubergine. La création est infinie.

Le principe est toujours le même, une plaque, un four, du pain pour le reste

La tartine est vôtre.