



LA RECETTE DU MOIS

Tartines aux courgettes, tomates et parmesan

Ingrédients : (pour 4 pers)

- 1 courgette verte (taille moyenne)
- 4 tomates confites
- 4 tomates cerise
- Parmesan (au goût)
- 4 tranches de pain aux céréales
- 20 g de beurre (tendre)
-

Pour l'assaisonnement :

- 1 citron jaune
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de piment d'Espelette (ou poivre à défaut)



Préparation :

Faites griller les tranches de pain. Tartinez chacune avec 5 g de beurre. Réservez. Lavez la courgette et râpez-la. Assaisonnez-la avec une pincée de sel, une de piment d'Espelette (à défaut prenez du poivre), 1,5 cuillère à café de citron et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Mélangez.

Ajoutez les tomates cerise lavées et coupées en brunoise, les pétales de tomates séchées coupés en dés et des lamelles de parmesan réalisées à l'économe. Mélangez à nouveau et répartissez sur les 4 morceaux de pain.

Astuce : Pour ajouter un peu de croquant à cette tartine vous pouvez ajouter à la préparation une cuillère à soupe de pignons de pins torréfiés quelques minutes au four à 150°C.

Bon appétit!