TARTINES DE SAISON

LE SAVIEZ-VOUS ?

*Les **légumes** consommés **crus** regorgent de **vitamines** dont la teneur diminue avec la cuisson à cause de leur sensibilité à la chaleur. C'est particulièrement vrai pour la **vitamine C**, un antioxydant naturel qui favorise également l'assimilation du **fer**. Elle est donc particulièrement importante dans un régime végétarien au sein duquel les sources de fer sont plus fragiles.*

Pour : 2 personnes **Temps : 15min**

INGREDIENTS

- 6 petites tranches de pain complet
- 6 càc de fromage à tartiner
- 4 à 6 tranches de bûche de chèvre
- Quelques tomates cerises
- Concombre
- 1 gousse d'ail
- Miel
- Thym, basilic, ciboulette
- Sel, poivre

1. Faites griller les tranches de pain et lavez les légumes.
2. Frottez les tranches de pain avec la gousse d'ail épluchée.
3. Découpez des rondelles de fromage de chèvre et les disposer sur 2 tranches de pain. Ajoutez un filet de miel, du thym et enfournez 10min à 200°.
4. Tartinez les 4 tranches de pain restantes avec du fromage à tartiner.
5. Découpez quelques rondelles de concombre et coupez les tomates cerises en deux.
6. Sur deux tranches tartinées, disposez des tomates cerises et assaisonnez avec du sel, du poivre et l'herbe aromatique de votre choix.
7. Sur les deux autres tranches, faites de même avec des rondelles de concombre.
8. Sortez les tartines de chèvre & miel du four, déposez vos tartines dans une assiette et savourez !

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Pour 1 personne :

PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	SUCRES	FIBRES
13,5g	11,5g	45g	6g	6,5g

Marine Boni - Diététicienne-nutritionniste

Intégrez cette recette dans un menu complet et équilibré :

- **Entrée** : Salade verte et taboulé de quinoa aux poivrons
- **Plat principal (végétarien)** : Tartines de saison + un oeuf
  Ou **plat principal (non-végétarien)** : 2 tartines vergé + 1 tartine au saumon fumé
- **Dessert** : Melon
- **A côté** : De l'eau

GALERIE PHOTOS