

# TARTINE FIGUE, CHÈVRE, ABRICOT & PISTACHE



Recettes100faim.fr

## Ingrédients :

- 2 tranches de pain complet, aux graines ou aux céréales
- Chèvre frais 40g
- Miel 2 càc
- 6 pistaches
- 1 figue fraîche (ou 2 séchées)
- 1 abricot frais (ou 2 séchés)
- Sel, poivre
- Herbes aromatiques au choix : thym, herbes de Provence

## Astuces :

- Remplacer le fromage de chèvre par du Bleu.
- Remplacer les pistaches par des amandes.

**Préparation : 5 minutes | Cuisson : 10 minutes**  
**Pour 2 tartines**

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Couper des tranches de pain.
3. Tartiner le chèvre frais sur toute la surface du pain.
4. Laver la figue et l'abricot et les couper en fines tranches.
5. Concasser grossièrement les pistaches.
6. Sur chaque tartine, déposer des tranches de figue et d'abricot et parsemer de pistaches.
7. Verser un filet de miel.
8. Saler, poivrer et parsemer d'herbes aromatiques.
9. Faire cuire les tartines environ 10 minutes et servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

[www.recettes100faim.fr](http://www.recettes100faim.fr)