

TARTINE FIGUE, CHÈVRE, MIEL & NOIX



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 2 tranches de pain complet, aux graines ou aux céréales
- Chèvre frais 40g
- Miel 2 càc
- 2 noix entières (= 4 cerneaux de noix)
- 1 figue fraîche (ou séchée)
- Sel, poivre
- Herbes aromatiques au choix : thym, herbes de Provence

Astuces :

- Remplacer les noix par des pistaches.
- Remplacer les figues par des abricots (+/- séchés).

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 la couper en fines tranches.
5. Concasser grossièrement les noix.
6. Sur chaque tartine, déposer des tranches de figues et parsemer de noix.
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