

PRÉFOU AIL & PERSIL



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 1 petite baguette de pain
- Beurre à température ambiante (doux ou ½ sel) 60g
- 2 grosses gousses d'ail = 24g
- Persil 20g (ou ½ à ¼ de botte)

Astuces :

- Remplacer le persil par du basilic, de la roquette ou des épinards.
- Ajouter des olives, des tomates séchées, du thon et/ou des morceaux de chorizo dans la garniture.
- Congeler du préfoû déjà découpé en tronçons pour en avoir toujours d'avance.

Préparation : 10 minutes | Repos au frais : 30 minutes
Cuisson : 10 à 15 minutes | Pour 1 préfoû

1. Éplucher et **émincer** les gousses d'ail.
2. Laver le persil et l'égoutter.
3. Dans un petit **mixeur** : mixer l'ail, le persil et le beurre en morceaux à température ambiante.
4. **Couper** le pain dans la longueur et tartiner les 2 faces avec la préparation précédente.
5. **Refermer** le pain, l'emballer dans du papier transparent et le laisser reposer au frais pendant 30 minutes.
6. Préchauffer le four à **200°C**.
7. Sortir le pain du frigo et le découper en **tronçons** de 1cm environ et « reformer » la baguette. Dans l'idéal, déposer votre baguette dans un plat à tarte rectangulaire.
8. Le faire cuire **10 à 15 minutes** (le pain doit être un peu doré) et déguster directement.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr