



MENU ESTIVAL



TARTINES DE CHÈVRE FRAIS AUX PETITS POIS, ÉPINARDS ET TOMATES SÉCHÉES

INGRÉDIENTS :

- 120 g de pain aux céréales (environ 4 tranches)
- 140 g de petits pois (en conserve)
- 80 g chèvre frais
- 5 tomates séchées
- 50 g de feuilles d'épinard

PRÉPARATION :

1. Rincez les petits pois sous l'eau puis, sans les sécher, réchauffez-les 2 minutes au micro-onde dans un plat (couvert en cas de projections).
2. Ecrasez-les bien à la fourchette, ainsi que le chèvre frais dans un grand bol.
3. Mélangez le chèvre frais aux petits pois pour obtenir une crème onctueuse.
4. Coupez les tomates séchées en lamelles.
5. Tartinez les tranches de pain, disposez les feuilles d'épinards et ajoutez pour les tomates séchées.
6. N'hésitez pas à ajouter quelques noisettes concassées, graines de courge ou de sésame grillé.

Parfait en entrée, ou en plat accompagné d'une bonne salade mélangée !