

Tartine de radis et concombres



Exemple de menu :

Tartine de radis et concombres

Rôti d'agneau

Petits pois carottes

Fraises sauce Chantilly allégée

• Temps de préparation : 30 min

• Temps de cuisson : 2 mn

• Difficultés: 

- Coût:



- Ustensiles à prévoir : 1 bol 1 planche à découper

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✧ 8 tranches de pain aux céréales
- ✧ 1 concombre
- ✧ 20 radis
- ✧ 200 g de fromage blanc à 20%
- ✧ 1 gousse d'ail
- ✧ ciboulette, persil
- ✧ huile d'olive
- ✧ sel (si autorisé), poivre

Préchauffer le four à 210° (Th7).

Peler le concombre et le couper en petits dés.

Arranger les radis, les laver puis les couper en rondelles.

Peler et hacher la gousse d'ail.

Mélanger le fromage blanc avec l'ail haché et la ciboulette ciselée.

Saler et poivrer.

Passer les tranches de pain 2 minutes au four.

Répartir le fromage blanc sur les tranches de pain. Disposer alternativement les dés de concombre et les rondelles de radis.

Arroser d'un filet d'huile d'olive et décorer avec des feuilles de persil.

Servir aussitôt.