

Tartines Déesse verte

PRÉSENTÉE PAR



 PORTIONS
4

 PRÉPARATION
20 MIN

 CUISSON
10 MIN

 FRUITS ET LÉGUMES
2

Ces tartines sont délicieuses comme entrée ou repas. Les légumes verts sont frais et croquants en bouche, puis le fromage feta apporte une belle onctuosité.

INGRÉDIENTS

SAUCE CRÉMEUSE

- 45 ml (3 c. à soupe) de **yogourt grec nature**
- ½ **avocat**, légèrement écrasé
- 10 ml (2 c. à thé) de **miel**
- 30 à 45 ml (2 à 3 c. à soupe) d'**huile d'olive**
- 1 **citron**, zesté et pressé
- 1 **gousse d'ail**, hachée finement
- Sel et poivre**, au goût

SALADE

- 45 ml (3 c. à soupe) d'**huile d'olive**
- 15 ml (1 c. à soupe) d'**herbes de Provence**
- 8 tranches de **pain Bon Matin miche protéinée sans gras et sans sucres ajoutés**
- 500 ml (2 tasses) de **légumes verts au choix** (asperges, haricots verts, choux de Bruxelles, poivrons verts, rapini, bok choy, etc.)
- 250 ml (1 tasse) de **feta**, tranchée finement
- 1 **concombre anglais**, en rubans
- 4 **oignons verts**, ciselés finement
- 250 ml (1 tasse) de **fines herbes** au choix (persil, menthe, aneth, basilic, etc.)
- Sel et poivre**, au goût

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Tapisser une plaque à biscuits d'une feuille de cuisson en silicone ou de papier parchemin.
2. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce crémeuse. Réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
3. Mélanger l'huile d'olive et les herbes de Provence. Saler et poivrer.
4. Badigeonner les tranches de pain et le légume choisi du mélange d'huile d'olive aux herbes de Provence. Cuire au four de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le pain soit légèrement sec et les légumes *al dente*. En fin de cuisson, déposer les tranches de feta sur le pain tranché. Note: Vérifier la cuisson des légumes après 4 minutes pour éviter qu'ils ne soient trop cuits.
5. Pendant ce temps, mélanger délicatement les autres légumes et les fines herbes dans la sauce crémeuse.
6. Garnir les tartines à la feta avec la salade Déesse verte. Saler et poivrer si désiré.

Recette et photo : Hubert Cormier, docteur en nutrition.

Cette recette a été initialement publiée à bonmatin.ca

