



Le thème du mois de juillet 2024

Les tartines salées

Comment bien choisir son pain ?

Le pain est un aliment de base dans de nombreuses cultures à travers le monde et particulièrement en France où il est même un véritable emblème culturel.

Sa saveur est très variable et dépend entièrement des ingrédients qui entrent dans sa composition.

Le pain, en quantité modérée, a définitivement sa place dans une alimentation saine. De par son contenu **riche en fibres, en minéraux et en vitamines du complexe B**, essentiels à la santé, cela en fait un aliment à ne pas négliger dans notre alimentation.

A privilégier :

- Le **pain de campagne** qui panache généralement blé et seigle
- Le **pain de seigle** qui contient 2/3 de seigle et 1/3 de blé
- Et les **pains multicéréales et bûcheron** qui renferment, selon la recette, de l'épeautre, du kamut, du seigle, de l'orge, de l'avoine...en plus du blé.

Il faut toutefois se montrer vigilant ! Certains pains sont dits aux céréales alors qu'ils sont juste élaborés à partir de farine de blé à laquelle on a ajouté des graines de sésame ou de pavot pour décorer. Un vrai pain aux céréales doit contenir plusieurs farines : demandez sa composition à votre boulanger ou lisez les étiquettes des pains de grande surface !

Nos idées de recettes

↳ *Tartine gratinée*



Ingrédients:

3 tranches de pain de campagne – 200g de fromage blanc à 3% de M.G. – 50g de lardons allumettes – 35g de gruyère râpé – 1 oignon – sel et poivre

Préparation:

Salier et poivrer le fromage blanc et l'étaler sur les tranches de pain.

Emincer l'oignon en fines lamelles. Disposer quelques lardons et lamelles d'oignon sur les tartines. Parsemer de gruyère râpé et placer sous le grill du four quelques minutes pour gratiner. Attention surveiller bien pour ne pas brûler les tartines.

Accompagner d'une salade pour équilibrer le repas.

↳ Tartine pizza

Ingrédients:

3 tranches de pain de campagne – 3 tomates – 1 boule de mozzarella – huile d'olive – sel et poivre

Préparation:

Couper les tomates en rondelles et les répartir sur les tartines. Ajouter 1 c. à café d'huile d'olive sur chaque tartine, saler et poivrer.

Couper la mozzarella en tranches et les disposer sur les tomates. On peut rajouter du basilic.

Placer sous le grill du four quelques minutes pour gratiner.

Attention, surveiller bien pour ne pas brûler les tartines.

Accompagner d'une salade pour équilibrer le repas.



↳ Tartine au thon



Ingrédients:

3 tranches de pain de campagne – 1 carré frais de 100g – 1 petite boîte de thon au naturel – 1 échalote – 6 radis roses – sel et poivre

Préparation:

Emincer l'échalote et couper les radis en fines rondelles. Egoutter le thon et l'écraser à la fourchette. Mélanger les carrés frais avec le thon, l'échalote et la ciboulette.

Assaisonner si besoin.

Étaler la préparation sur les tranches de pain et disposer les radis en écaïlle.

Bonne dégustation !

