

Tartine de tomates, fromage de chèvre et basilic



Découvrez notre délicieuse recette de Tartine de tomates, fromage de chèvre et basilic. Savourez l'alliance parfaite de tomates mûres, de fromage de chèvre crémeux et de basilic parfumé, le tout sur une tranche de pain croustillante. Facile à réaliser et regorgeant de saveurs fraîches, cette tartine est à essayer absolument, quelle que soit l'occasion !

Préparation 5 min

Cuisson 0 min

Portions 1

Nutrition Facts (per serving)

Calories 155

Lipides 4

Glucides 19

Fibres 3

Protéines 10

Sodium 280

Ingrédients

- 1 tranche de pain complet, grillée
- 1 tomate au choix, tranchée
- 60 ml (¼ tasse) de fromage de chèvre faible en gras (12 % M.G.)
- Sel et poivre, au goût

Préparation

1. Étendre le fromage de chèvre et les tomates tranchées au choix (ex : tomates cerises, tomates ancestrales, etc) sur le pain grillé.
2. Ajouter du sel et du poivre au goût, garnir de basilic. Déguster !

Notes



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal