

Collation de tomates et bocconcini



Cette recette est parfaite pour la collation et même pour servir à l'apéro ou en entrée! Le bocconcini est un fromage frais à pâte molle qui est habituellement non salé et plus faible en gras que certains fromages à pâte ferme.

Préparation 5 min

Cuisson 0 min

Portions 3

Nutrition Facts (per serving)

Calories 245

Lipides 18

Glucides 8

Fibres 1

Protéines 14

Sodium 60

Ingrédients

- 350 g (20 unités) de tomates cerises
- 1 pot de 200 g (18 unités) de fromage bocconcini cocktail
- 18 feuilles de basilic frais
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique

Préparation

Pour des brochettes

1. piquer une tomate entière sur le cure-dent, ensuite y insérer la feuille de basilic et terminer avec la boule de bocconcini.
2. Répéter les étapes avec les autres cure-dents pour le nombre de brochettes que vous voulez.
3. Servir dans une assiette avec de l'huile d'olive, du vinaigre balsamique et saupoudrer de sel et de poivre.

Pour une salade

1. Couper les tomates et les bocconcini en deux.
2. Hacher les feuilles de basilic et mélanger le tout dans un bol.
3. Ajouter un filet d'huile et de vinaigre, saupoudrer de sel et de poivre et servir frais.

Notes

Se conserve 3-5 jours dans un contenant hermétique au réfrigérateur.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire

Nutritionniste Diététiste à Québec