

## Plateau de mezze méditerranéen



*Pour votre prochain apéro, ne sortez pas le sac de chips. Découvrez notre délicieux plateau mezze, une sélection variée de mets méditerranéens qui raviront vos convives. Parfait pour partager et déguster des saveurs authentiques !*

Préparation 30 min

Cuisson 5 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 288

Lipides 15

Glucides 25

Fibres 7

Protéines 12

Sodium 810

### **Ingrédients**

- 2 abricots
- 2 grandes figues, lavés, fraîches
- 3 radis
- 6 feuilles de vignes farcies (dolmas)

- 6 concombres libanais
- 125 ml (½ tasse) de fraises du Québec, lavées
- 1 petit pot (170 g) de cœurs d'artichauts, marinés
- 3 fines tranches (30 g) de prosciutto sans nitrites
- 12 olives, farcies à l'ail
- 12 craquelins au choix (nous avons choisi ceux de type Ryvita et Finn Crisp)
- 60 ml (¼ tasse) de noix de Grenoble, non salées
- 60 ml (¼ tasse) de sauce tzatziki à base de yogourt
- 3.5 oz (100 g) de fromage halloumi, tranché sur la longueur
- ½ pain pita multigrain, coupé en 6 pointes

**Note :** Vous pouvez personnaliser votre plateau en ajoutant d'autres accompagnements de votre choix, comme des tranches de fromage, des légumes marinés ou des trempettes supplémentaires.

## Préparation

1. Trancher les fruits et légumes de la façon dont vous préférez
2. Disposer chaque ingrédient (sauf le halloumi et le pain plat) sur une grande assiette ou un plateau pour créer un véritable festin méditerranéen.
3. Dans un poêlon antiadhésif, cuire à feu moyen le halloumi 2-3 minutes sur chaque côté ou jusqu'à ce que chaque côté soit doré, réserver
4. Dans la même poêle chaude, chauffer les triangles de pain plat 30 à 60 secondes de chaque côté et réserver
5. Ajouter le halloumi et le pain plat sur votre plateau et servir immédiatement

## Notes

Profitez de la diversité des saveurs et des textures en les dégustant avec vos convives. Bon appétit !



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal  
Nutritionniste Diététiste à Montréal