

TARTINES DE CHOU ROMANESCO ET POIREAUX

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

Facile	Coût faible
Préparation : 20 minutes	Cuisson : 20 minutes
Pour 4 personnes	1 cuit vapeur, 1 grille pain

Ingrédients :

1/2 chou Romanesco
1 poireau
4 tranches de pain de campagne
4 cuillères à café de miel
2 cuillères à café de moutarde
100 gr de fromage de chèvre frais
huile d'olive
sel et poivre

Préparation :

- 1 - Détailler le chou Romanesco en petits bouquets et le faire cuire à la vapeur durant 20 minutes.
- 2 - Emincer finement le poireau et le faire cuire dans l'huile d'olive durant 15 minutes.
- 3 - Mélanger la chèvre avec le miel, la moutarde, du sel et du poivre.
- 4 - Etaler sur les tranches de pain légèrement grillées.
- 5 - Recouvrir de poireaux et de bouquets de chou Romanesco légèrement écrasés.