

Tartine au chèvre

INSTRUCTIONS : pour une personne, cette petite recette convient parfaitement pour un souper léger ou pour un bon lunch à la maison ! Très simple mais elle permet d'avoir de bons apports en vitamines. Ici la salade est composée d'asperges, de chicon et de pomme mais vous pouvez décliner avec tout ce que vous souhaitez. Si vous ne voulez pas de fromage, vous pouvez utiliser des haricots blancs.



Instructions

1. Préchauffez le four à 180° sur chaleur tournante.
2. Découpez des rondelles de pommes et disposez-les sur les tranches de pain ainsi que les rondelles de chèvre. Disposez une cuillère à café de miel sur les deux tartines et enfournez vos tranches de pain pendant une quinzaine de minutes.
3. Préparez votre salade : j'ai cuit les asperges dans de l'eau bouillante pendant 5 minutes et j'ai découpé un chicon en petits morceaux ainsi que le reste de ma pomme.
4. Pour la vinaigrette : vinaigre balsamique et une cuillère à café de miel, sel et poivre.
5. Quand le chèvre est doré, vous pouvez sortir les tartines du four, mélangez la salade avec la vinaigrette, ajoutez les asperges cuites et savourez votre repas ! :)

Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Tranches de pain complet	2
Rondelles de bûche de chèvre	4
Pomme	1
Asperges	250g
Chicon	1
Salade	Une base
Miel	2 càc
Vinaigre balsamique	

Epices : sel et poivre