

Chèvre chaud et roquette sur pain grillé

Nombre de personnes: 1

Difficulté: facile

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 3 minutes

Ingrédients

2 tranches de pain carré (gris de préférence)

Fromage de chèvre en "rouleau"

Roquette (une petite poignée)

gros sel

1-2 noix concassées

1 filet d'huile d'olive

Préparation

1. Mettre 3-4 fines tranches de fromage de chèvre sur le pain (40g au total)
2. Ajouter un peu de noix concassées
3. Passer sous le grill du four pendant quelques minutes (surveiller de près) jusqu'à ce que le fromage soit un peu fondu
4. A la sortie du four, ajouter un peu de roquette, quelques grains de gros sel, un filet d'huile et c'est prêt!

Remarque-conseils

2 tranches de pain suffisent par personne, car le fromage de chèvre et l'huile apportent tout de même pas mal de graisses (facilement 35% de IAJR)....à consommer occasionnellement donc.

Valeurs nutritionnelles par personne

kcal: 482

Protéines (g): 14.2

Lipides (g): 30.4

Glucides (g): 37.9

Recette publiée sur www.dietetique.lu le 13/09/2005

© dietetique.lu