

Antipasti

Crostini à la Toscane con Pomodoro

Ingrédients pour 10 portions :

800 g tomates en morceaux (en boîte)	Préchauffez le four électrique à 180°C. Faites égoutter les tomates dans une passoire. Faites chauffer l'huile d'olive et y faites revenir l'ail et faites-le refroidir.
2 c.à.s. d'huile d'olive	
2 gousses d'ail pressées	
10 tranches de pain blanc italien (p. ex. ciabatta)	Mettez le pain blanc au four pendant 5 à 10 minutes jusqu'à ce qu'il soit bien croustillant. Mélangez les tomates et le basilique avec l'huile à l'ail et épicez bien au sel et poivre. Étalez ce mélange sur des tranches de baguette et mettez-les au four pendant env. 4 minutes (four électrique/au gaz : 180 °C/Pos. 3, four à chaleur tournante : 160 °C).
1 botte de basilique frais haché	
sel, poivre noir	

Temps de préparation: env. 15 minutes

Par pièce :

kJ/kcal : 339/81

protéines : 2,4 g

matières grasses : 2,0 g

glucides : 12,0 g

Crostini à la Toscana con Rucola

Ingrédients pour 10 portions :

50 g de rucola	Préchauffez le four électrique à 220°C. Nettoyez et lavez la rucola, faites-la égoutter et hachez-la grossièrement. Faites égoutter les tomates et découpez-les en dés fins.
50 g de tomates séchées, en huile	
125 g de beurre mou	Mélangez les deux avec du beurre, du parmesan et de l'ail et épicez au sel et poivre. Étalez le mélange sur le pain et mettez-le au four pendant env. 10 à 15 minutes (four électrique/au gaz : 220 °C/Pos 5, four à chaleur tournante : 200 °C).
30 g de parmesan rapé	
1 gousse d'ail pressée	
sel, poivre frais moulu	
10 tranches de pain blanc italien (p. ex. Ciabatta)	

Temps de préparation: env. 25 minutes

Par pièce :

kJ/kcal : 668/160

protéines : 2,8 g

matières grasses : 12,0 g

glucides : 10,0 g