

Bruschetta au fromage et au poireau

swissmilk

Ingrédients

4 portions

papier sulfurisé pour la plaque

8 tranches

de pain (aux graines de lin, p. ex.)

beurre pour tartiner

Garniture:

100 g

de poireau coupé en fines rondelles

250 g

de tilsit râpé à la râpe à rösti

½

citron, zeste râpé

poivre du moulin



Préparation

Préparation: 15min

Temps total: 15min

1. Déposer le pain beurré sur la plaque recouverte de papier sulfurisé.
2. Mélanger le poireau, le fromage et le zeste de citron, disposer sur le pain, poivrer. Cuire 10–15 min au milieu du four préchauffé à 220°C.

Par portion: Énergie: 1491kJ / 356kcal, lipides: 20g, glucides: 23g, protéines: 20g