

Ingrédients

1 portion

2 – 3 tranches
de baguette

beurre pour tartiner

1
tomate coupée en dés
1 petite gousse
d'ail finement hachée

sel, poivre

un peu de basilic ciselé



Préparation

Préparation: 10min

Temps total: 10min

1. Rôtir les tranches de pain des deux côtés dans une poêle, sans matière grasse. Tartiner de beurre. Mélanger les tomates et l'ail, assaisonner. Répartir sur le pain. Agrémenter de basilic.

Par portion: Énergie: 921kJ / 220kcal, lipides: 9g, glucides: 28g, protéines: 6g