



Fromages et Tartines

Gourmands, gourmandes,
à vos casseroles !

La baguette transalpine

Faire légèrement griller des morceaux de fine baguette. Les tartiner de tapenade verte, poser dessus des artichauts à l'huile et des tomates confites, ajouter un filet d'huile d'olive. Recouvrir de lamelles de tomme de Savoie, passer au four (position grill) pour que le fromage fonde. Parsemer de copeaux de parmesan et servir accompagnés de brins de roquette.

Quoi de plus simple et délicieux qu'une tartine ? Une belle tranche de pain, souvent grillée, garnie de fromage et autres ingrédients frais et savoureux... La tartine, c'est un régal sur le pouce !!
Surprenez-vous avec des recettes parfois inattendues, qui laissent place à tous types de produits.

Un peu d'Histoire...

Du pain, des tomates parfumées, un filet d'huile d'olive, un peu de sel et poivre, c'est la "bruschetta" italienne dans son plus simple appareil.

En France, on la nomme tartine et sans nul doute elle se décline à l'infini, froide mais également chaude.



Est-ce bien raisonnable ?

Les fromages sont intéressants pour leur teneur en calcium et en protéines ; mais ils sont aussi riches en graisses et en sel. Il existe un fromage à teneur réduite en matières grasses : la cancoillotte, avec 6,2g de lipides/100g au lieu de 22g/100g en moyenne pour les autres fromages. A déguster froide ou chaude !

La main à la pâte

Pour un petit dîner "no stress", optez pour des tartines. Vous pouvez utiliser tous types de fromages (à pâtes dures, molles ou à tartiner). C'est tellement meilleur sur du pain de campagne frais, accompagné d'une salade de saison ! Pour une note de fraîcheur : ajoutez des herbes (ciboulette, persil, basilic) et relevez le goût avec de l'ail ou de l'échalote, des noix et des pistaches !



Le mot de la faim

Plus qu'un simple en-cas, les tartines sont des mets plus ou moins élaborés que l'on retrouve de plus en plus dans les cartes des restaurants. Les recettes sont nombreuses et variées et permettent de laisser libre cours à votre imagination.