

Bruschetta mozzarella et pêches



INGREDIENTS (2 personnes)

- 80 g de mozzarella
- 2 pêches
- 100g de jeunes pousses
- 2 tranches de pain complet
- 1 c à s d'huile de colza
- 1 c à c de miel
- 1 c à c de crème balsamique
- Thym



*Recette testée et
approuvée par Virginie
Arnould, diététicienne à
l'hôpital de Marche.*

VALORISATION

Pour 1 personne

Energie : 276 kcal

P : 10,8 g

L : 12,7 g

G : 29,6 g

Fibres : 4,3 g

Sel : 0,64 g

PREPARATION

1. Laver et essorer les jeunes pousses.
2. Eplucher et couper les pêches en tranches.
3. Dans une poêle, mettre chauffer les tranches de pêches (2 minutes de chaque côté) avec le miel, la crème balsamique et le thym.
4. Couper la mozzarella en fines tranches
5. Faire griller le pain
6. Pour réaliser la vinaigrette, ajouter l'huile au sirop refroidi (miel, crème balsamique, thym)
7. Déposer les jeunes pousses sur la tranche de pain. Disposer les tranches de mozzarella et de pêches en alternance. Verser la vinaigrette par-dessus.

Bonne dégustation !