

Tartines grillées à l'italienne

Matériel

- couteau
- cuillère passoire
- spatule
- petit bol
- planche à découper
- plaque à cuisson
- râpe à fromage

Ingrédients

- 2 tranches de pain au choix (100 % de blé entier, blanc ou aux céréales)
- fromage mozzarella
- 2 tranches de jambon cuit
- mayonnaise
- demi-tomate bien mûre
- sel, poivre, épices (origan ou basilic)

- Préparation : 15 min
- Cuisson : 15-20 min
- Portions : 1-2

Préparation

Étape 1

Chauffe le four à 200 °C (400 °F).

Étape 2

- Coupe la tomate en deux. Mets de côté une moitié de la tomate pour un autre usage.
- Coupe la moitié de tomate en petits dés à l'aide d'un couteau et mets-les dans un bol.
- Ajoute le poivre, le sel et les épices, au goût.

Étape 3

- Tartine les deux tranches de pain avec un peu de mayonnaise.
- Dépose une tranche de jambon sur chaque tranche de pain. Coupe, à l'aide d'un couteau, le jambon selon la dimension de la tranche de pain.

Étape 4

Égoutte les dés de tomate, s'ils sont trop juteux, au moyen d'une cuillère passoire et dépose-les sur le jambon.



Source (B) : © Pinkcanary

Étape 5

Râpe le fromage. Recouvre les morceaux de tomate avec le fromage râpé.

Étape 6

- Dépose les deux tranches de pain sur la plaque à cuisson et mets-la dans le four préchauffé à 200 °C (400 °F), pendant 15-20 minutes.
- Laisse tiédir un peu avant de servir.

Étape 7

Déguste les tartines avec une salade ou des crudités.

Variantes

- On peut remplacer le fromage mozzarella par une autre sorte de fromage : cheddar, suisse, gruyère.
- On peut omettre la mayonnaise et les épices.
- On peut remplacer la tomate par de petits dés de poivrons.

Psitt! Le savais-tu?

De grandes écoles de cuisine, appelées académies culinaires, offrent maintenant des camps de cuisine pour les jeunes pendant l'été et les congés scolaires. Les enfants ont alors accès aux cuisines des chefs et à tout l'équipement professionnel. En plus d'apprendre à cuisiner, les minichefs vont au marché et apprennent comment et quoi acheter.

Source (10) : Cyberpresse