



Phase **Stabilisation**

Type : **Entrée**

Recette : **Croque tomate salade**

Calorie
140 par personne

Préparation
10 min

Cuisson
10 min

Ingrédients

Pour 4 personnes

12 tranches de pain de mie
12 feuilles de salade
1 oignon rouge
250 grammes de tomates cocktail
30 grammes de beurre allégé
1 branche de persil
1 poivre

Préparation

1. Lavez et essorez les feuilles de salade. Lavez, séchez et effeuillez le persil. Lavez et coupez les tomates en deux.
2. Epluchez et coupez l'oignon en rondelles.
3. Puis toastez les tranches de pain de mie.
4. Tartinez six tranches de pain de mie d'une fine couche de beurre.
5. Coupez les feuilles de salade à la dimension des tranches de pain de mie.
6. Garnissez une tranche de pain de mie beurrée de tomates, d'oignon puis salez et poivrez. Posez deux feuilles de salade en les superposant. Recouvrez d'une tranche de pain de mie. Coupez les croque-salades en triangle. Décorez d'une feuille de persil.