

Bruschetta aux poivrons grillés et au jambon cru

Un repas rapide et sain pour vos soirées d'été !

Ingrédients (pour deux personnes) :

- 4 tranches de pain aux céréales
- 4 poivrons grillés (en bocaux)
- 4 tranches de jambon cru
- Roquette, tomates cerise
- 1 gousse d'ail ou ½càc d'ail en poudre
- 8 feuilles de basilic ciselées
- 1càs d'huile d'olive
- 1càs de pignons de pin
- Sel et poivre

Préparation :

- Égoutter et couper les poivrons en fines lanières. Les faire mariner 20 minutes avec l'huile, l'ail, saler (si nécessaire, goûter avant !) et poivrer.
- Toaster les tranches de pain. Les garnir avec les poivrons, le jambon et le basilic.
- Servir avec la salade de roquette, les tomates cerise coupées en deux et les pignons. Utiliser le reste de la marinade des poivrons pour assaisonner la salade.

NB : Varier en utilisant des aubergines grillées ou des tomates marinées. Remplacer le jambon par du fromage de chèvre ou de la mozzarella ou de la feta, Une multitude de Bruschettas est possible avec les restes de votre frigo. Pour garder un équilibre, toujours penser aux légumes frais ou en bocaux !

Recette des poivrons grillés :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Rincer et couper vos poivrons en deux. Retirer les pépins et la queue.
- Disposer une feuille de papier sulfurisé sur une plaque allant au four. Placer les poivrons au four à 180°C pendant 40 minutes. La peau gonfle et noircit, c'est logique !
- Enlever du four, laisser refroidir et retirer la peau à la main.