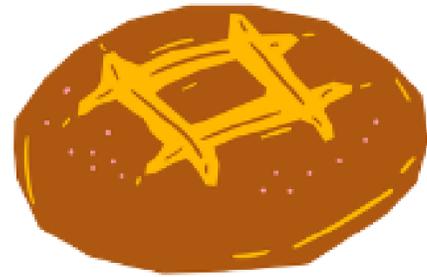


RECETTES DÉLICIEUSES AU PAIN SEC



Quand on achète du très bon pain au levain, complet, d'épeautre, ou à la farine de blés anciens, on peut le conserver une semaine dans un torchon en coton ou en lin. On peut aussi l'utiliser pour plein de recettes gourmandes et nourrissantes, salées et sucrées, pour des petits-déjeuners, des déjeuners au bureau, des gouters pour les affamés et même des diners!

Avec ces pains, on investit sur sa santé, on capitalise sur le travail de ceux qui ont planté et récolté ces blés et sur celui de ceux qui les ont façonnés et cuits.

● LES RECETTES

- Galette au pain sec et aux légumes verts (poireaux)
- Pain perdu au fromage et cumin
- Pudding à... tout!
- Accompagnement pour volailles rôties
- Pain à la viande ou substituts
- Soupe au pain
- Pudding aux fruits ou chocolat
- Gateau de pain au romarin et citron
- Cake framboises / amandes
- Pain perdu
- Pain grillé, croutons et chapelure
- Panzanella
- Toasts gratinés fromages et chou-fleur
- Chapelure et Tartines (voir aussi Panzanella)
- Tartine fine Mozza, Roquefort et poire

FOOD	magnesium mg	phosphore mg	potassium mg	calcium mg	fer mg	zinc mg	vitamine B1 mg	vitamine B3 mg	vitamine B5 mg	vitamine B6 mg	vitamine B9 mcg	proteines g	glucides g	sucres g	fibres g	lipides g	nrj kcal
Biscotte classique	24	100	160	29	1,1	0,79	0,12	0,7	0,52	0,081	22,3	9,8	76,6	6,8	3,1	5,9	405
Pain complet ou intégral	51	180	240	39	2,1	1,4	0,11	0,05	0,44	0,087	35,6	8,38	44,3	2,2	6,9	1,8	241
Pain de mie, courant	17	75	120	88	0,7	0,47	0,12	0,31	0,43	0,03	13,3	7,13	52,3	7,8	1,8	3,6	275
Pain de seigle, et froment	27	110	170	33	1,2	0,86	0,11	0,28	0,44	0,005	49,3	8,27	51,5	2,4	4,5	1	257
Pain panini	29	118	148	22	0,9	0,86	0,1	0,8	0,4	0,17	39	7,66	55,9	2,3	2,6	1,1	269
Pain pita	18,1	84	134	52,7	1	0,5	0,11	2,6	0,49	0,05	21	7,53	53	2,18	2,68	0,92	256
Pain pour hamburger ou hot dog préemballé	27	110	140	89	0,85	0,84	0,19	1	0,37	0,097	13,5	9,07	49,7	5,88	3,3	5,35	290
Pain, baguette ou boule, au levain	18,7	87,3	124	18,7	1,3	0,53	0,07	1,15	0,4	0,06	13,8	7,41	53,1	2,4	2,1	1,3	258
Pain, baguette, courante	23	110	180	22	1,2	0,73	0,17	2,88	0,46	0,005	26,8	8,27	58,3	2,3	2,7	1,4	284
Pain, baguette, de tradition française	24	96	150	20	1,2	0,65	0,068	0,05	0,38	0,005	19,8	8,15	56,6	2,1	3,8	1	276

01 ● **GALETTE AU PAIN SEC ET AUX LÉGUMES VERTS (POIREAUX, BLETTES, FENOUIL, ÉPINARDS OU AUTRES SALADES UN PEU AVACHIES) – RECETTE INSPIRÉE DU BLOG LA PETITE CUISINE DE NAT.**

Ingrédients

- 150 g de pain sec
- Lait ou lait végétal
- 4 oeufs
- 120 g de gruyère ou comté
- 2 verts de poireaux ou environ 150 g de légumes
- 1 cuillère à café d'origan
- Sel, poivre

Étapes

- Coupez le pain en petits cubes et laissez les tremper dans le lait tiède jusqu'à ce qu'ils soient bien imbibés.
- Faites sauter les légumes verts tranchés finement s'ils sont crus, jusqu'à les assouplir mais gardez les croquants.
- Battre les œufs, les incorporer au pain égoutté et mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Salez, poivrez et ajoutez le fromage et les légumes.
- Faites chauffer 1 CaS d'huile d'olive dans une poêle et lorsqu'elle est chaude, déposez avec une cuillère à soupe le mélange pour en faire de petites galettes.
- Laissez les cuire une minute de chaque côté.
- Servir avec une grosse salade verte aux herbes fraîches et aux crudités.

**RECETTES
DÉLICIEUSES
AU PAIN SEC**

● PAIN PERDU AU FROMAGE ET CUMIN – RECETTE INSPIRÉE DU BLOG PETITCHEF

02

Ingrédients

- 250 g de pain sec
- 40 cl de lait ou lait végétal
- 3 oeufs
- 120 g de comté ou gruyère râpé
- Poivre
- Cumin en poudre et en graines

Etapes

- Coupez le pain en tranches, faites-les tremper dans le lait tiède jusqu'à ce qu'elles soient bien imbibées.
- Battre les œufs et le fromage avec du poivre et le cumin en poudre.
- Lorsque le pain est bien imbibé, passez-le dans le mélange œufs/fromage, recouvrez le bien du mélange.
- Faites chauffer une poêle avec une CaS d'huile d'olive, déposez les tranches et laissez les dorer sur les deux faces, saupoudrez de quelques graines de cumin avant de les sortir de la poêle de sorte que les graines soient grillées.
- Servir avec une salade verte aux herbes fraîches et crudités

RECETTES
DÉLICIEUSES
AU PAIN SEC

03 **PUDDING SALÉ À.... TOUT! PRÉPARÉ LE WEEK END, IL EST PARFAIT POUR LES PETITS DÉJEUNERS DE CEUX QUI NE VEULENT PAS PRENDRE LE TEMPS DE S'ASSOIR ET DÉGUSTER. IL EST TOP POUR LES DÉJEUNERS SUR LE POUCE, ET POUR LES ADOS AFFAMÉS QUI RENTRENT DE L'ÉCOLE AVEC L'ENVIE DE VIDER LE FRIDGE. IL EST ENFIN SUPER POUR UN DINER AVEC UNE BELLE SALADE VERTE OU DE CRUDITÉS.**

Ingrédients

- 200 g de pain sec
- 80 g de fromage râpé quel qu'il soit mais de préférence comté ou gruyère
- 150 g de légumes cuits : poireaux, épinards, blettes, brocoli, chou-fleur, courgettes...
- 1 bol de lait ou lait végétal
- 2 C à S d'huile d'olive
- 100 g de jambon ou bacon cuit (optionnel)
- 4 œufs
- 1 cuillère à café d'herbes sèches : thym ou origan
- 1 gros oignons ou 1 C à S d'oignons en poudre
- Sel, poivre

Etapas

- Coupez le pain en petits cubes et laissez les tremper dans le lait tiède jusqu'à ce qu'ils soient bien imbibés, au moins 30 mn (si le pain est très sec, cela peut durer plusieurs heures !).
- Graissez généreusement un plat à cake.
- Coupez les légumes et râpez le fromage (coupez le jambon si vous avez choisi cette option).
- Ajoutez les œufs, les herbes et oignons, salez, poivrez généreusement.
- Disposez un peu du mélange de pain puis la moitié des légumes, jambon et fromage dans le fond, puis à nouveau le pain et avec le reste des légumes, jambon et fromage.
- Arrosez d'un filet d'huile d'olive.
- Laissez cuire 50 mn à 180°.
- Servir avec une grosse salade verte aux herbes fraîches et aux crudités pour le déjeuner ou dîner.

RECETTES DÉLICIEUSES AU PAIN SEC

04 ACCOMPAGNEMENT POUR VOLAILLE RÔTIE (PARFAITE POUR NOËL !) – INSPIRÉE DES RECETTES DU NEW YORK TIMES COOKING

Ingrédients

- 250 g de pain sec
- 2 oignons jaunes
- 2 petites branches de céleri
- 2 pommes et 150 g de châtaignes cuites
- 2 cuillères à café de sauce soja et 2 cuillères à café de citron
- 2 œufs
- 2 tasses de bouillon légumes ou volaille
- 1 CàS d'herbes sèches : sauge, thym, origan ou romarin + 2 CàS de persil + 1 cuillère à café pour servir
- Huile d'olive, poivre, sauce pimentée (optionnel)

Étapes

- Coupez le pain en cubes d'environ 1,5 cm.
- Faites sauter dans une poêle chaude avec 1 CàS d'huile d'olive, les oignons et le céleri coupés finement, les pommes, les châtaignes, les herbes sèches, la sauce soja et le jus de citron, jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore croquants (environ 5mn). Salez, poivrez (la sauce pimentée si vous le souhaitez peut être ajoutée ici).
- Transférez dans un saladier, ajoutez et bien mélangez le pain, les œufs battus, les noisettes, le persil et le bouillon. Le mélange doit être bien imbibé et mouillé. Rajoutez du bouillon si le mélange est trop sec.
- Graissez un plat à gratin, versez le mélange et laissez cuire à couvert pour 30mn à 180°. Le dessus doit être doré et l'intérieur moelleux. Si ce n'est pas le cas, ajoutez un peu de bouillon et ré-enfournez pour 10 mn.
- Saupoudrez de persil haché et servir avec une volaille rôtie et une grosse salade verte aux herbes fraîches.

RECETTES
DÉLICIEUSES
AU PAIN SEC

05 PAIN À LA VIANDE OU SUBSTITUT TYPE SOJA FUMÉ OU RESTE DE LENTILLES OU HARICOTS BLANCS OU ROUGES CUITS (MÊME À LA TOMATE !)

Ingrédients

- 100 g d'abattis (foie, cœur, gésiers) de volaille ou substituts. Vérifiez bien si vous choisissez l'option légumineuses, qu'elles soient bien assaisonnées, salées, poivrées et bien égouttées. L'appareil ne doit pas être liquide.
- 100 g d'échalottes
- 1 CàS de persil, 1 CàS de ciboulette et 1 cuillère à café de thym
- 2 oeufs
- 300 g de pain sec
- 10 cl de lait ou de bouillon
- 1 cuillère à café de paprika fumé (optionnel et inutile si vous le faites avec du soja fumé)
- Sel et poivre

Etapes

- Hachez finement les abattis crus ou le substitut ou les légumineuses choisies.
- Hachez au couteau les échalotes et les herbes.
- Faites tremper le pain rassis coupé en morceaux dans le lait ou le bouillon, puis mélangez dans un bol, les abattis (ou substitut ou légumineuses), le pain, les œufs, les échalotes, toutes les herbes et le paprika si vous en avez. Salez et poivrez bien.
- Versez dans un plat long à cake et enfournez pour 40mn à 180°.
- Servir avec une salade verte aux herbes fraîches et crudités.

06 SOUPE AU PAIN – RECETTE INSPIRÉE D'UNE RECETTE DE PASCAL BARBOT DANS L'ENCYCLOPÉDIE DE L'ALIMENTATION DURABLE, MARIE-LAURE FRÉCHET, BÉRENGÈRE ABRAHAM, VALÉRIE LHOMME.

Ingrédients

- 1 tranche fine de lard fumé (si végétarien, remplacer par 1 cuillère à café de paprika fumé ou par du bacon végétal type LaVie)
- 200 ml de bouillon
- 100 ml de lait ou lait végétal
- 1 belle tranche de pain au levain rassis
- 1 CaS de persil (optionnel)
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à café de vinaigre de cidre
- 30 g de beurre
- 3 petits cornichons
- Sel et poivre

Étapes

- Faites griller le lard dans une poêle si vous en utilisez sinon, faites chauffer le bouillon avec la cuillère à café de paprika fumé.
- Laissez ensuite infuser le lard fumé dans le bouillon pour 20mn.
- Faites griller le pain dans le four à la limite du brûlé et ajoutez le dans le bouillon et laissez-le gonfler.
- Versez le lait chaud sur le bouillon et le pain, ajoutez la moutarde, les cornichons, et le vinaigre, assaisonnez de sel et de poivre et mixer. Ajoutez un peu de bouillon si la soupe vous semble trop épaisse.
- Ajoutez ensuite le beurre et pulser 2 à 3 fois le mélange pour créer une émulsion.
- Servez bien chaud

Ingrédients

- 250 g de pain sec
- 40 cl de lait ou lait végétal
- 3 œufs
- 1 petite poignée d'amandes à hacher
- 1 sachet de sucre vanillé
- Option fruits : 1 sachet de sucre vanillé, 1 CaS de fleur d'oranger et 4 pommes (ou poires, bananes, rhubarbes, coings...)
- Option chocolat : 80 g de sucre (muscovado ou de coco de préférence), 1 tasse de chocolat noir haché

Étapes

- Coupez le pain en petits cubes.
- Battre les œufs, le lait, le sucre, puis ajoutez le pain dans le mélange et laissez tremper jusqu'à ce qu'il soit bien imbibé. Si le pain est très sec, avec une croûte épaisse, cela peut durer plusieurs heures, aussi je vous recommande dans ce cas de le passer au blender avant pour le réduire en chapelure.
- Ajoutez soit le chocolat soit les fruits coupés en cubes, puis les amandes.
- Graissez un plat à gratin, versez le mélange et laissez cuire 30mn à 180°.

08 **GÂTEAU DE PAIN AU ROMARIN ET CITRON – RECETTE INSPIRÉE DE LA GUINGUETTE D'ANGÈLE.**

Ingrédients

- 100 g de pain sec
- 100 g d'amandes
- 4 œufs
- ½ tasse de compote de pomme non sucrée
- 50 g de sucre muscovado
- 15 cl d'huile d'olive
- 1 sachet de levure
- 2 Càs de romarin
- 1 citron jaune

Étapes

- Préchauffez le four à 200°
- Mixez le pain, les amandes, la levure, le romarin et le zeste d'un citron
- Battre les œufs avec la compote de pommes et l'huile d'olive et mélangez au pain.
- Graissez un plat à cake, versez le mélange et laissez cuire 40mn à 180°.
- Avant de le déguster, pressez le jus du citron sur le gâteau.

RECETTES DÉLICIEUSES AU PAIN SEC

Un pur délice!

**A servir au goûter, au
petit-déjeuner, ou en
dessert tiède avec une
boule de glace.**

● CAKE FRAMBOISES-AMANDES (EAU DE ROSE POSSIBLE)

09

Ingrédients

- 120 g de pain sec
- 100 g d'amandes
- 3 œufs
- 50g de sucre muscovado
- 10cl d'huile d'olive
- 10 cl de lait ou lait végétal
- 1 sachet de levure
- 1 sachet de sucre vanillé
- 400g de framboises surgelées
- 1 CàS d'eau de rose (optionnel)

Etapas

- Préchauffez le four à 180°
- Mixez le pain, les amandes, la levure et le sachet de sucre vanillé
- Battre les œufs avec le lait végétal et l'huile d'olive (et l'eau de rose si vous en avez) et mélangez au pain.
- Ajoutez délicatement les $\frac{3}{4}$ des framboises.
- Graissez un plat à cake, versez le mélange, puis disposez les framboises restantes sur le dessus du cake avant de l'enfourner pour 40mn à 180°.

RECETTES
DÉLICIEUSES
AU PAIN SEC

Ingrédients

- 250 g de pain sec
- 40 cl de lait ou lait végétal
- 2 Càs de compote de pomme ou une banane écrasée
- 3 oeufs
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 poignée de raisins secs ou autres fruits secs coupés en petits cubes (optionnel)

Etapas

- Coupez le pain en tranches, faites-les tremper dans le lait tiède jusqu'à ce qu'elles soient bien imbibées.
- Battre les œufs, le sucre la compote ou la banane avec les fruits secs si vous en ajoutez.
- Lorsque le pain est bien imbibé, passez le dans le mélange œufs, recouvrez le bien du mélange.
- Faites chauffer une poêle avec une CaS d'huile de coco ou d'olive, déposez les tranches et laissez les dorer sur les deux faces.
- Saupoudrez de quelques grains de sucre muscovado avant de servir.
- Servez avec une compote de fruits ou salade d'agrumes.

11 PAIN GRILLÉ SPÉCIAL APÉRO – FROMAGES – PLATS EN SAUCE

- 11**
- A servir à l'apéro avec un hummus, une purée de haricots blancs ou une sauce Romesco.
 - Ou avec le fromage.
 - Ou encore avec vos plats en sauce type curry ou chili.
 - Coupez votre pain sec en tranches ultrafines, disposez-les sur la plaque du four recouverte d'un papier sulfurisé, laissez les dorer à 180° quelques minutes, puis retournez les.

12 CROUTONS NATURES, AUX HERBES, PARMESAN, AGRUMES, AIL OU PIMENT !

- 12**
- A SERVIR, MÉLANGÉ À UNE SALADE OU POUR DONNER DU CROQUANT À UNE SOUPE.
- Coupez votre pain sec en cubes de 1,5 cm environ.
 - Dans un saladier, mélangez-les avec un peu d'huile d'olive (1 Càs environ pour 300 g de pain).
 - Disposez-les sur la plaque de votre four recouverte d'un papier sulfurisé, enfournez à 180° et retournez-les à plusieurs reprises pour qu'ils soient dorés de chaque côté.
 - Si vous souhaitez les « pimper » : avant de les mettre dans le four ajoutez au saladier du persil ou du thym séché ou de l'origan ou du parmesan râpé, du piment, du poivre ou encore des zests de citron verts ou jaunes.
 - Conservez les dans un bocal fermé pendant une semaine.
 - Pour l'option « ail », frottez les tranches de pain avec une gousse d'ail épluchée AVANT de le couper en cubes.

13 ● **PANZANELLA – 2 VERSIONS.**
A L'ORIGINE LA RECETTE EST CELLE D'UNE SALADE DE TOMATES AU PAIN RASSIS. VOUS TROUVEREZ ICI LA BASE DU PAIN À AJOUTER À DES TOMATES BIEN SUR, MAIS AUSSI À N'IMPORTE QUELLE AUTRE SALADE OU SOUPE!

Option 1, la classique

Prendre 3 tranches de pain au levain, coupez-les en dés irréguliers. Arrosez-les d'huile d'olive et faites les rôtir au four sur une plaque de pâtisserie ou dans une poêle jusqu'à ce qu'ils aient une belle couleur dorée. Il ne vous reste plus qu'à les mélanger à votre salade ou dans une soupe!

Option 2, recette adaptée d'une recette du NY Times Cooking

Ingrédients

- 200 g de pain rassis
- 70 g de parmesan rapé
- 100 g d'olives vertes
- 3 cuillères à café de zeste de citron
- 4 gousses d'ail
- 2 CàS d'origan, romarin ou thym
- 8 CàS d'huile d'olive
- Poivre, sel et piment (optionnel)

Étapes

- Découpez grossièrement le pain, placez le dans un blender avec l'ail et actionnez jusqu'à avoir une chapelure et qu'il ne reste plus de morceaux de pain. Dans un saladier mélangez la chapelure avec le parmesan, les olives hachées, les herbes sèches, les zestes de citron, un peu de piment si vous en utilisez et 2 CàS d'huile d'olive.
- Placez ce mélange sur une plaque à pâtisserie et enfournez pour environ 20 mn à 180° jusqu'à ce que toute la chapelure soit bien dorée. Mélangez à plusieurs reprises pendant la cuisson. Sortez et réservez. Vous pouvez faire ceci à l'avance, c'est aussi bon froid que chaud, vous utiliserez le reste sur des légumes ou un salade, c'est délicieux!

RECETTES DÉLICIEUSES AU PAIN SEC

Pour l'option classique, ci-dessous quelques idées de salades (la vinaigrette doit être bien vinaigré).

- 200 g de fèves blanchies quelques secondes ou des petits pois + des tomates cerises, 4 ou 5 radis tranchés et de la menthe fraîche.
- Tomates fraîches, féta et thym
- Salade verte, reste de légumes rôtis de la veille et anchois ou sardines à l'huile hachés

L'option 2 se sert sur n'importe quelle salade mais elle est également délicieuse sur un gratin, une soupe, un reste de légumes verts ou dans des pâtes, auxquelles elle apporte un irrésistible croustillant!

● TOASTS GRATINÉS FROMAGES ET CHOU-FLEUR

14 Ingrédients

- 1 tête de chou-fleur
- 1/2 tasse d'huile d'olive
- Une pincée de piment
- Se et poivre
- 250 g de ricotté ou brousse
- 120 g de gruyère ou comté rapé
- 1 pincée de muscade
- 4 tranches de pain grillé
- Parmesan rapé pour décorer
- 2 Càs de persil ou ciboulette hachés

Etapes

- Chauffez le four à 180°, coupez le chou-fleur en petites florettes, salez, poivrez et arrosez d'un filet d'huile d'olive avant d'enfourner pour 20 mn, jusqu'à ce que le chou-fleur soit cuit et doré.
- Pendant ce temps, mélangez la ricotta ou la brousse avec le gruyère et la noix de muscade et salez et poivrez.
- Faites griller les 4 tranches de pain.
- Quand le chou-fleur est prêt, mélangez-le avec les fromages et étalez ce mélange sur les tranches de pain.
- Placez le pain garni sur la plaque du four, saupoudrez de parmesan et de piment et faites les dorer au four 10 à 15 mn, en ayant baisser le four à 160°.
- Lorsque les tartines sont grillées, sortez-les et saupoudrez d'herbes fraîches avant de servir avec une salade verte ou des crudités.
- Le mélange chou-fleur/fromage peut être préparé plusieurs jours avant, il ne vous restera plus qu'à faire griller les tartines garnies. Vous pouvez aussi cuire le chou-fleur le week-end et ne faire le mélange et les tartines que plusieurs jours plus tard.

15 CHAPELURE POUR GRATIN SALÉ OU SUCRÉ. PARTICULIÈREMENT BON, MÉLANGÉE À DU PARMESAN, SUR DES TOMATES AU FOUR...

- A servir sur un gratin ou une tarte salée, nature ou mélangée à du parmesan ou des noisettes pour apporter du croustillant.
- Ou... à servir parfumée à la cannelle, mélangée à des noisettes ou amandes sur une tarte sucrée, un gratin de fruits, un crumble ou un pudding.
- Disposez vos tranches de pain sur la plaque de votre four recouverte d'un papier sulfurisé, enfournez à 180° et retournez-les. Elles doivent être croustillantes sans être dorées.
- Mixer les et conservez les dans un bocal fermé.

16 TARTINES DE PAIN GRILLÉ À SERVIR AVEC UNE SALADE VERTE POUR LE DÉJEUNER OU LE DINER.

ELLES PEUVENT ÊTRE EMPORTÉES AU BUREAU OU EN PIQUENIQUE, MAIS SONT AUSSI DE DÉLICIEUX PETITS-DÉJEUNERS POUR CEUX QUI VONT ENFIN SWITCHER POUR DU SALÉ LE MATIN.

- A l'avocat écrasé, citron, coriandre et oignons frais
- A la salade d'œufs (voir oeufs mimosa)
- A la crème d'haricots blancs et romarin
- Roquette, ricotta, brocolis, courgettes ou tomates
- Poireaux fondus et parmesan
- Poireaux fondus, yaourt et saumon fumé
- Gratinée au four avec du fromage et du jambon
- Avec du yaourt de brebis, du zaatar et un filet d'huile d'olive



17

TARTINE FINE ROQUEFORT, MOZZA, POIRE – À SERVIR AVEC UNE SALADE VERTE POUR LE DÉJEUNER OU EN ENTRÉE POUR RECEVOIR AU DINER..

Ingrédients

- 6 tranches de pain
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 boules de mozzarella
- 3 oignons de belle taille, finement tranchés
- 150 g de fromage bleu, émietté
- 1 CàS de romarin haché grossièrement (dans un mortier ou au blender) ou 2 CàS de thym ou d'origan
- 1 grand bol de feuilles de roquette
- 3 petites poires vertes, tranchées en 18 tranches
- Poivre noir

Etapes

- Préchauffez le four à 200°C.
- Faites sauter les oignons tranchés dans une poêle avec 2 CàS d'huile d'olive. Lorsqu'ils sont translucides, ajoutez un peu d'eau et laissez les cuire à feu doux environ 5 à 7 mn. Ils doivent être cuits et dorés. Réservez.
- Tranchez la mozzarella de sorte d'avoir 6 tranches (ou 12).
- Coupez les poires également de sorte d'avoir 18 tranches (3 par tartine)
- Arrosez les tranches de pain avec l'huile et répartir la mozzarella, les oignons dorés, le fromage bleu et le romarin sur les tranches de pain.
- Placez sur une grande plaque de four tapissée de papier sulfurisé et cuire pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et que le fromage ait fondu.
- Déposez de la roquette sur chaque tranche, ajoutez les tranches d'une demi-poire, arrosez d'un filet d'huile d'olive, saupoudrez de poivre, c'est fini!

RECETTES
DÉLICIEUSES
AU PAIN SEC