



TARTINES PIZZA EXPRESS

Une recette rapide et gourmande pour un repas sur le pouce ou une collation savoureuse. Transformer de simples tranches de pain en délicieuses mini-pizzas croustillantes en quelques minutes.

Ingrédients

- 2 tranches de pain gris ou complet
- 4 cuillères à soupe de coulis de tomates (passata)
- 1 tranche de jambon
- Environ 50g de mozzarella râpée
- Quelques feuilles de basilic frais pour la garniture
- Optionnel : une pincée d'origan, sel, poivre



PREP TIME
5 MIN



COOK TIME
5-10 MIN



SERVINGS
1 PERSONNE

Instructions

- Préparer le pain : Prendre les deux tranches de pain. À l'aide du dos d'une cuillère, appuyer sur la mie au centre de chaque tranche pour la tasser légèrement.
- Garnir les tartines : Étaler uniformément le coulis de tomates sur chaque tranche de pain.
- Ajouter les garnitures : Couper la tranche de jambon en fines lamelles et les répartir sur les deux tartines. Parsemer ensuite la mozzarella râpée sur chaque tartine. Assaisonner d'une pincée d'origan, de sel et de poivre si désiré.

Cuire les tartines :

- À l'air fryer : Préchauffer l'appareil à 180°C. Placer les tartines dans le panier et faire cuire pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que le pain soit doré et le fromage fondu.
- Au four : Préchauffer le four à 200°C. Placer les tartines sur une grille et enfourner pour 8 à 10 minutes.
- Servir : Une fois la cuisson terminée, sortir les tartines, déposer quelques feuilles de basilic frais sur le dessus et servir immédiatement.

Suggestion : Accompagner les tartines pizza d'une salade verte pour un repas complet et équilibré.

APPORTS NUTRITIONNELS POUR UNE PERSONNE

361,2 KCAL

26,1 G DE PROTÉINES

Smilla Moniez
Dietéticienne