



TARTINES À L'HALLOUMI GRILLÉ, AUBERGINES AU MIEL, HOUMOUS

Voici une recette rapide et savoureuse, parfaite pour un dîner sur le pouce ou un souper léger. L'association de l'halloumi salé, de la douceur des aubergines caramélisées au miel, du crémeux du houmous et de la fraîcheur de la roquette et des tomates cerises crée un équilibre de saveurs et de textures. La grenade vient couronner le tout avec sa touche acidulée et croquante.



PREP TIME
15 MIN



COOK TIME
12 MIN



SERVINGS
1 PERSONNE

Ingrédients

- 2 tranches de pain gris ou complet
- 30g d'aubergine
- 30g d'halloumi
- 1 cuillère à café de miel
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de houmous (fait maison ou du commerce)
- 15g de roquette
- 5-6 tomates cerises
- 1 cuillère à soupe de graines de grenade fraîche

Instructions

1. Coupez l'aubergine et l'halloumi en fines tranches d'environ 0,5 cm d'épaisseur.
2. Badigeonner les tranches d'aubergine et d'halloumi avec un filet de miel et d'huile d'olive.
3. Cuisson au air fryer : Préchauffez votre air fryer à 180°C. Disposez les tranches d'halloumi et d'aubergines en une seule couche et laissez cuire pendant 8 à 12 minutes, en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Cuisson à la poêle : Faites chauffer une poêle à feu moyen. Faites griller les tranches d'aubergines et d'halloumi quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient tendres et joliment colorées.
4. Pendant ce temps, faites griller les deux tranches de pain.
5. Tartinez généreusement les tranches de pain grillé avec le houmous.
6. Disposez par-dessus les tranches d'aubergines grillées.
7. Ajoutez ensuite la roquette et les quartiers de tomates cerises.
8. Terminez en déposant les tranches d'halloumi doré sur le dessus.
9. Parsemez le tout avec les graines de grenade fraîche.
10. Servez immédiatement et régalez-vous !

 **ASTUCE MEAL PREP** : Gagnez du temps en cuisant une plus grande quantité d'aubergines et d'halloumi. Gardez-les au frais dans une boîte (3 jours maximum) pour composer vos tartines à la dernière minute, même froides !

APPORTS NUTRITIONNELS POUR 1 PORTION
Ecol. **473,4 KCAL**
14,9 G DE PROTÉINES

Smilla Monniez
Dietéticienne