



Tartines compotées

• aubergine et salpicon •

feta



EFFECTIF
5



TEMPS DE PRÉPARATION
30 minutes



PRIX PORTION
1,30 €

INGRÉDIENTS BIO *et quantité*

- 2 aubergines
- 1 tomate
- 1 demi poivron vert
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olives
- 3 gousses d'ail
- 10 g de coriandre fraîche
- 100 g de feta
- 5 tranches de pain de campagne
- sel et poivre

PRÉPARATION

1. Commencez par faire griller les aubergines au barbecue, ou sous le gril du four, pendant quelques minutes sur tous les côtés jusqu'à pouvoir décoller la peau.
2. Epluchez les aubergines, coupez-les en cubes puis faites-les revenir à l'huile d'olive dans une poêle en ajoutant l'ail.
3. Assaisonnez puis laissez compoter quelque minutes.
4. Laissez refroidir.
5. Réalisez les tartines sur le pain de campagne avec la compotée d'aubergines.
6. Réalisez un salpicon (préparation à base d'ingrédients découpés en tout petits cubes) avec la tomate, le poivron et la feta.
7. Décorez les tartines avec le salpicon et la coriandre ciselée.

Pour nous, pour la planète,
pour nos producteurs locaux
#BIO RÉFLEXE



LES ATOUTS NUTRITION

L'aubergine est riche en fibres et pauvre en calories. C'est aussi un légume qui a la particularité de bien rassasier. Une recette à consommer sans modération tout l'été.