

Tartine de Rocamadour aux mirabelles de Lorraine

L'avis NutriDiet

Energie : 189 kcal pour 100g, soit 348 kcal par part

Riche en : calcium, vitamine A, C et antioxydants

1 portion de fruits et légumes

1 portion de féculents

1 portion de produits laitiers

Pour 4 personnes

Ingrédients

4 belles tranches de pain de campagne (60g environ)

4 Rocamadour (AOC d'un petit fromage de chèvre au lait cru du Lot)

150g de mirabelles

4 cuillères à café de miel

160g de salade

Préchauffez votre four à 180°.

Sur chaque tranche de pain, étalez 1 cuillère de miel. Puis coupez chaque Rocamadour en 2, et déposez les sur le miel.

Coupez les mirabelles en 2, dénoyotez les, et disposez les autour du chèvre, certaines face arrondie sur le haut, d'autres vers le pain pour que le jus du fruit imbibe le pain.

Enfournez 10 à 15 minutes en fonction de votre four.

Servez les tartines chaudes accompagnées d'une salade verte.