

LA RECETTE du LUNDI



tartines à la pastèque, feta,
huile d'amande et sirop monin

tartines



INGRÉDIENTS

- 6 tranches de pain de campagne grillé
- 200 g de pastèque coupée en dés ou fines tranches
- 150 g de feta émiettée
- 4 c.à s. d'huile d'amande
- 3 c.à s. de sirop de violette
- 1 c.à s. de vinaigre à la pulpe de framboise
- Sel viking fumé
- Poivre long de Java fraîchement moulu

 Pour 6 tartines



PRÉPARATION :



- Réduction de sirop
- Dans une petite casserole, mélangez le sirop de violette et le vinaigre à la pulpe de framboise.
- Laissez réduire à feu doux jusqu'à obtenir une texture sirupeuse (3-5 minutes).
- Réservez hors du feu.

- Assemblage des tartines
- Grillez les tranches de pain.
- Badigeonnez-les d'un peu d'huile d'amande.
- Disposez la pastèque en tranches fines ou en cubes.
- Ajoutez la feta émiettée.

- Assaisonnement final
- Arrosez délicatement chaque tartine de la réduction sirupeuse.
- Saupoudrez d'une pincée de sel viking et d'un tour de moulin de poivre long.

- 💡 Conseil gourmand
- Pour encore plus de fraîcheur, ajoutez quelques feuilles de basilic citronné ou de menthe.
- Servez à l'apéro ou en entrée légère avec une limonade maison ou un verre de rosé bien frais.
- Variante express : réalisez des mini-versions sur pain pita ou crackers croustillants.

