

## Tartine de tomates, fromage de chèvre et basilic



*Découvrez notre délicieuse recette de Tartine de tomates, fromage de chèvre et basilic. Savourez l'alliance parfaite de tomates mûres, de fromage de chèvre crémeux et de basilic parfumé, le tout sur une tranche de pain croustillante. Facile à réaliser et regorgeant de saveurs fraîches, cette tartine est à essayer absolument, quelle que soit l'occasion !*

Préparation 5 min

Cuisson 0 min

Portion 1

Nutrition Facts (per serving)

Calories 155 kcal

Lipides 4 g

Glucides 19 g

Fibres 3 g

Protéines 10 g

Sodium 280 mg

### **Ingrédients**

- 1 tranche de pain complet, grillée
- 1 tomate au choix, tranchée
- 60 ml (¼ tasse) de fromage de chèvre faible en gras (12 % M.G.)
- Sel et poivre, au goût

## Préparation

1. Étendre le fromage de chèvre et les tomates tranchées au choix (ex : tomates cerises, tomates ancestrales, etc) sur le pain grillé.
2. Ajouter du sel et du poivre au goût, garnir de basilic. Déguster !

## Notes



Sophie Idris  
Nutritionniste Diététiste à Montréal