

## Tartines et gastronomie

### Tartines de saumon mariné à l'aneth et crème de moutarde



#### *ingrédients pour 2 tartines*

2 tranches de pain aux raisins  
10 cl de crème liquide  
2 grandes tranches de saumon fumé  
1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne  
2 branches d'aneth  
Huile d'olive  
Sel, poivre

#### *conseil nutritionnel*

La tartine sera d'autant plus légère si vous éliminez l'excès d'huile d'olive sur les tranches de saumon à l'aide de papier absorbant.

Valeur nutritionnelle par personne : 479 kcal (2004 kJ)  
Préparation : 10 minutes - Marinade : 1 heure

- Faire mariner durant une heure les tranches de saumon dans de l'huile d'olive et de l'aneth.
- Faire griller les tranches de pain aux raisins.
- Fouetter la crème liquide et ajouter la moutarde.
- Saler et poivrer.
- Etaler sur la tranche de pain, la crème à la moutarde, puis une tranche de saumon mariné, et quelques brins d'aneth.
- Servir.

### Tartines tièdes à la crème de marshmallow et pâte à tartiner

#### *ingrédients pour 6 Tartines*

6 tranches de pain au son  
6 cuillères à café de pâte à tartiner  
6 cuillères à café de pâte de marshmallow  
Cacao amer

#### *conseil nutritionnel*

Cette tartine réglera les enfants lors des goûters d'anniversaire avec un apport calorique modéré.



Valeur nutritionnelle par personne : 152 kcal (636 kJ)  
Préparation : 10 minutes - Cuisson : 3 à 5 minutes

- Faire fondre la pâte de marshmallow.
- Faire griller les tartines de pain.
- Etaler la pâte à tartiner et la pâte de marshmallow.
- Passer les tartines au gril du four et saupoudrer d'un peu de cacao avant de déguster.

## Duo de tartines aux poivrons grillés et fromage aux herbes

### ingrédients pour 6 Tartines

6 tranches de pain aux céréales  
2 poivrons verts  
2 poivrons rouges  
4 cuillères à soupe d'huile d'olive  
120 g de fromage frais  
1 bouquet de fines herbes  
1 gousse d'ail  
Sel, poivre

### conseil nutritionnel

La consommation de 4 tartines couvrira la moitié de vos besoins en provitamine A (carotène) qui a une action protectrice sur la peau



Valeur nutritionnelle par personne : 232 kcal (970 kJ)  
Préparation : 30 minutes - Cuisson : 20 minutes

- Huiler les poivrons et les faire cuire au four durant 20 minutes à 220°C.
- Peler les poivrons une fois refroidis et les couper en lanières.
- Ciseler les fines herbes et les mélanger au fromage frais. Saler et poivrer.
- Badigeonner d'huile d'olive les tartines, les passer sous le grill du four et gratter la gousse d'ail sur le côté grillé.
- Etaler le fromage frais puis les lanières de poivrons sur les tartines.
- Saler, poivrer.
- Couper les tartines en diagonale et servir une moitié de chaque.

## Tartines de crème fouettée aux fruits rouges et menthe fraîche



Valeur nutritionnelle par personne : 196 kcal (820 kJ)  
Préparation : 10 minutes

### ingrédients pour 2 Tartines

2 tranches de pain aux raisins  
10 cl de crème liquide  
2 grandes tranches de saumon fumé  
1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne  
2 branches d'aneth  
Huile d'olive  
Sel, poivre

### conseil nutritionnel

La framboise fournit bien plus de calcium que les autres fruits, précieux apport de secours aux enfants qui n'aiment pas les laitages à l'heure du goûter.

- Fouetter la crème liquide, puis dès que celle-ci est montée, ajouter le sucre glace.
- Etaler la crème fouettée sur les tartines.
- Répartir les fruits rouges et la menthe fraîche ciselée.
- Servir très frais.