

**BRUSCHETTA JAMBON / MOZZARELLA** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 1/4 unité moyenne de pain, baguette ou boule, de campagne [60 g]
- 2 tranches moyennes de jambon sec de Parme [40 g]
- 30 grammes de mozzarella au lait de vache
- 1 gousse d'ail, cru [6 g]
- 1 portion grande de tomate, crue [150 g]
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 1 portion moyenne de salade verte, crue, sans assaisonnement [40 g]
- 10 grammes de vinaigrette

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire peler les tomates dans l'eau bouillante. Une fois pelées, les éplucher et les couper en petits dés. Dans une casserole, mettre les tomates coupées en petits dés, les herbes de Provence et une cuillère à soupe d'huile d'olive. Porter à ébullition.
- 2° Frotter les tranches de pain de campagne avec une gousse d'ail puis les tartiner du mélange tomates/herbes de provence/huile d'olive.
- 3° Couper la mozzarella en tranches. Disposer les tranches de mozzarella sur les tartines de pain.
- 4° Enfourner les bruschettas dans un four chauffé au préalable à 200°C [thermostat 7].
- 5° Au bout de 8 minutes de cuisson, ajouter les tranches de jambon de pays, et poursuivre la cuisson durant 2 minutes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (340 g)	% AR
ÉNERGIE	128 kcal	436 kcal	22 %
PROTÉINES	7 g	23 g	45 %
GLUCIDES	11 g	36 g	14 %
SUCRES	2 g	6 g	7 %
LIPIDES	5 g	17 g	24 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	7 g	33 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	21 %
SODIUM	377 mg	1280 mg	53 %