

Toasts en trio

plat principal pour 4 personnes

p.ex. pain Graham ou pain de mie complet
(rassis de 2–3 jours)

Farce au poireau

1 c. à soupe **de beurre ou de margarine**

400 g **de poireau**, en lanières

2 c. à café **de curry**

1 dl **de bouillon de volaille**

100 g **de fromage frais granulé**,
nature

un soupçon **de poivre de Cayenne**

¼ c. à café **de sel**

chauffer dans une casserole

faire revenir le tout

mouiller, faire mijoter le poireau à couvert
10 min env., laisser tiédir

ajouter

condimenter

Farce au poulet

300 g **de blanc de poulet**

huile, pour faire revenir

1 **oignon**, haché

1 **gousse d'ail**, pressée

1 c. à café **de paprika**

un peu **de sambal Oelek**

1 dl **de vin blanc**

1 gobelet **de demi-crème acidulée** (180 g)

2 c. à café **de Maïzena**

couper en fines lanières

chauffer dans une poêle, rissoler la viande
par portions, retirer, réserver, réduire
la chaleur

ajouter le tout, faire revenir

mouiller, faire réduire

mélanger, incorporer en remuant,
faire mijoter à couvert 2 min env., ajouter
le poulet, le temps de le chauffer

condimenter

selon besoins **sel**

12 tranches **de pain** (400 g env.)

toaster ou dorer au four

2 c. à soupe **de beurre ou de margarine**,
amollis

2 c. à café **de moutarde**

mélanger, tartiner parcimonieusement
chaque tranche de pain d'un côté

Présentation: répartir chaque farce sur 4 tranches de pain. Poser une tranche au poulet sur une tranche au poireau. Recouvrir avec les tranches restantes.

