

TRAMEZZINI

Mise en place et préparation: env. 10 minutes. Pour 4 pièces

Farce aux champignons (photo, au fond)

- | | | |
|--------------|---|---|
| 1 c. à soupe | de beurre | faire fondre dans une casserole |
| 150 g | de champignons de Paris,
en lamelles | faire revenir env. 5 min, laisser tiédir un peu dans un bol |
| 50 g | de mayonnaise | incorporer |
| un peu | de poivre | |
| 4 tranches | de pain de mie
(p.ex. American Toast) | ôter la croûte, répartir la farce aux champignons sur 2 tranches de pain. Couvrir avec le reste des tranches, appuyer légèrement les bords, couper en deux en diagonale |

Présentation: couvrir d'un film alimentaire et garder au réfrigérateur. Si vous préparez plusieurs sortes de tramezzini en même temps, servez-les par portions.

Par pièce: lipides 15 g, protéines 4 g, glucides 19 g, 948 kJ (226 kcal)

Variantes: (photo, de l'avant à l'arrière)

Farce rôti-carmine

Mélanger 100 g **de carmine**, en fines lanières, avec 50 g **de mayonnaise**, ajouter un peu **de poivre**. Répartir la masse sur 2 tranches de pain, couvrir de 150 g **de rôti de porc coupé très fin**, finir comme ci-dessus.

Farce thon-roquette

Mélanger 1 boîte **de thon** à l'huile (env. 80 g), égoutté, émietté, et 50 g **de roquette** grossièrement hachée avec 50 g **de mayonnaise**, ajouter un peu **de poivre**. Répartir la masse sur 2 tranches de pain, finir comme ci-dessus.

Farce œufs-olives

Mélanger 2 **œufs durs** grossièrement hachés et 5 **olives vertes** grossièrement hachées avec 50 g **de mayonnaise**, ajouter un peu **de poivre**. Répartir la masse sur 2 tranches de pain, finir comme ci-dessus.

Farce crevettes-sucrine

Mélanger 100 g **de crevettes cocktail**, égouttées, grossièrement hachées, et 100 g **de sucrine**, en fines lanières, avec 50 g **de mayonnaise**, ajouter un peu **de poivre**. Répartir la masse sur 2 tranches de pain, finir comme ci-dessus.

Farce artichauts-jambon

Mélanger 1 bocal **de cœurs d'artichauts** (env. 280 g), égouttés, grossièrement hachés, avec 50 g **de mayonnaise**, ajouter un peu **de poivre**. Répartir la masse sur 2 tranches de pain, couvrir de 50 g **de jambon coupé très fin**, finir comme ci-dessus.

Préparation à l'avance: préparer les farces env. 1 h avant, réserver à couvert au frais. Farcir les tramezzini au moment de servir.

