

Mâche et tomates à la provençale

Mise en place et préparation: env. 25 min
Cuisson: env. 7 min

Tomates à la provençale

- 12 tomates séchées à l'huile,
égouttées, bien éponnées

poser sur une plaque chemisée de papier cuisson

2 c. à soupe de chapelure

1 c. à soupe de persil plat,
finement haché

1 c. à soupe d'huile de tomates séchées
un peu de poivre

mélanger tous les ingrédients dans un petit bol, jusqu'à ce que la masse soit grumeleuse, répartir sur les tomates

Cuisson: env. 7 min au milieu du four préchauffé à 220° C.

- 12 feuilles de chicorée
100 g de mâche

répartir sur des assiettes

Sauce à salade

3 c. à soupe de vinaigre balsamique

3 c. à soupe d'huile d'olive

1 petite gousse d'ail, pressée

1 c. à soupe de persil plat,
finement haché

bien mélanger tous les ingrédients dans un petit bol

selon goût sel, poivre

saler et poivrer, verser sur la salade. Servir avec les tomates

Par personne: lipides 12 g, protéines 2 g, glucides 9 g, 636 kJ (152 kcal)

