

Mélange d'épices méditerranéen

Préparation: env. 25 min
Séchage au four: env. 6 heures
Pour env. 85 g

80 g de brins de romarin
60 g de brins de marjolaine
50 g de brins de thym

répartir sur 2 plaques chemisées de papier à pâtisserie

Séchage: env. 6 heures au milieu du four préchauffé à 50 °C; garder la porte entrouverte avec le manche d'une spatule en bois. Tourner les herbes toutes les 2 heures. Sortir au fur et à mesure les herbes sèches du four, mettre dans une terrine. Détacher les aiguilles ou les feuilles, hacher pas trop fin au cutter.

2½ c. à soupe de sel
2 c. à café de poivre,

grossièrement moulu

ajouter, mélanger, remplir un bocal, bien fermer

Idéal avec: rôti haché, pommes de terre au four, pizza.

Conservation: au sec et à l'obscurité, env. 6 mois.

Par 100 g: lipides 4 g, protéines 4 g, hydrates de carbone 23 g, 420 kJ (148 kcal)

Tomates à la méditerranéenne (petite photo)

Préparation: env. 15 min
Cuisson au four: env. 10 min

Poser 4 tomates, coupées en deux transversalement, sur une plaque chemisée de papier à pâtisserie. Mélanger dans un bol 2 c. à café de mélange d'épices méditerranéens, 4 c. à soupe de chapelure et 2 c. à soupe d'huile d'olive, répartir sur les tomates. Cuisson: env. 10 min dans la partie supérieure du four préchauffé à 200 °C.

Par personne: lipides 10 g, protéines 7 g, hydrates de carbone 2 g, 444 kJ (106 kcal)

