

Pour 4 personnes

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 5 à 7 minutes

Salade de pain comme en Méditerranée

Née d'un mélange de traditions espagnoles et toscanes, cette salade méditerranéenne de pain frotté d'ail et de tomate, réunie toutes les douceurs du soleil

Valeur nutritionnelle : Glucides : 90,3 g, Lipides : 68,5 g, Protéines : 29,4 g

Valeur énergétique : 273,8 Kcal par personne

Ingrédients

1/2 romaine (ou mélange de salades tout prêt, plus pratique)

150 g de tomates cerises

1 mini concombre

5 filets d'anchois à l'huile

1 douzaine d'olives noires dénoyautées

2 gousses d'ail

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de vinaigre

1/2 baguette rassise (ou autre variété

de pain : pain à la tomate, pain aux olives,

pain à l'ail, pain de campagne)

1 tomate

1/2 bouquet de basilic

Sel et poivre du moulin



© Loïc Nicoloso

- *Coupez la demi-baguette en deux. Frottez-la de toutes parts avec une gousse d'ail coupée en deux puis avec une tomate coupée. Arrosez d'1 cuillère à soupe d'huile d'olive, salez et poivrez. Mettez-la au four à 15 cm du grill et laissez dorer 5 à 7 minutes environ de chaque côté. Le pain ne doit surtout pas noircir.*
- *Pendant ce temps, préparez la salade et coupez le concombre en dés. Égouttez et hachez grossièrement les olives et les anchois puis, dans le fond d'un saladier, mélangez-les aux tomates coupées.*
- *Pelez et hachez la gousse d'ail restante. Ajoutez la salade, arrosez du reste d'huile d'olive et de vinaigre, remuez. Coupez le pain en dés et ajoutez-le à la salade, remuez à nouveau et laissez reposer 15 minutes. Ajoutez les feuilles de basilic juste avant de servir.*

En pratique : « Cette salade de pain peut s'inscrire dans le cadre d'un programme de perte de poids si l'on réduit les matières grasses. Inutile d'ajouter de l'huile, celle des anchois et des olives suffit ! »

le pain

Observatoire du pain