

TARTINES POMMES ET PINARD

Pour 4 personnes
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes
- de 5 €

Ustensiles :

- 1 four
- 1 économe
- 1 micro-ondes (ou une poêle)

Ingrédients :

- 4 tranches de pain de campagne
- 2 pommes
- 1 sachet d'épinards surgelés
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel et poivre



Il est temps de vous sevrer, l'alcool n'est pas une solution. Invitez vos amis pour une soirée saine. Vous allez les impressionner par votre bonne résolution. Courage mon jeune ami !

1. Mettez un peu d'huile d'olive sur vos tranches de pain. Oui, oui, de l'huile d'olive, pas autre chose !

2. Pelez les pommes et coupez-les en morceaux avant de les mettre 2 à 3 minutes au micro-ondes. Pas trop longtemps sinon vous risquez d'obtenir une compote !

3. Occupez-vous maintenant des épinards en les passant aussi quelques instants au micro-ondes à puissance maximale. Pour le temps de cuisson, référez-vous au sachet.

4. Disposez ces ingrédients avec minutie sur vos tranches de pain, ce que vous ne pourriez pas faire en ayant bu...

5. Assaisonnez le tout. Pas avec du vin malheureux ! Sel et poivre semblent beaucoup plus adaptés ! Mettez ces tartines sans alcool au four durant 10 minutes à 180°Th.7. Bravo, vous y êtes parvenu !