

## TARTINES DE CHOU ROMANESCO ET POIREAUX

Facile	Coût faible
Préparation : 20 minutes	Cuisson : 20 minutes
Pour 4 personnes	1 cuit vapeur, 1 grille pain

### Ingrédients :

1/2 chou romanesco\*  
1 poireau\*  
4 tranches de pain de campagne  
4 cuillères à café de miel\*\*  
2 cuillères à café de moutarde  
100 gr de fromage de chèvre frais  
huile d'olive\*\*  
sel et poivre\*\*

### Préparation :

- 1 - Détailler le chou romanesco en petits bouquets et le faire cuire à la vapeur durant 20 minutes.
- 2 - Emincer finement le poireau et le faire cuire dans l'huile d'olive durant 15 minutes.
- 3 - Mélanger le chèvre avec le miel, la moutarde, du sel et du poivre.
- 4 - Etaler sur les tranches de pain légèrement grillées.
- 5 - Recouvrir de poireaux et de bouquets de chou-romanesco légèrement écrasés.

\* Produits disponibles dans votre Panier Bio

\*\* Produits disponibles chez Panier Naturel