

Croque-roquette au poulet et tomates séchées

Préparation : 15 mn

Cuisson : 5 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

8 tranches de pain de mie complet

300 g de blanc de poulet cuit

12 tomates séchées à l'huile

Des feuilles de roquette

4 c à s de tapenade

4 c à s d'amandes effilées

Huile d'olive

Sel et poivre du moulin

Laver et essorer la roquette. Éponger l'huile des tomates séchées dans du papier absorbant et les émincer. Découper les blancs de poulet en morceaux.

Tartiner 4 tranches de pain de mie de tapenade et les garnir avec les morceaux de poulet, les tomates séchées et des feuilles de roquette. Refermer avec les tranches de pain restantes et faire cuire les croques 3 à 5 mn dans un appareil à croque-monsieur.

Une fois cuits les couper en 2 en diagonale et les présenter avec des feuilles de roquette assaisonnées et mélanger avec un peu d'huile d'olive. Décorer avec des amandes effilées grillées à sec dans une poêle antiadhésive.

Vin conseillé : un rosé de Provence

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>