Tartine ricotta, pêche et basilic

Pain complet, ricotta onctueuse, pêche juteuse et feuilles de basilic.

10 min | 2 portions | Facile

Ingrédients

100 g	Pain complet du commerce
100 g	Ricotta
2 piece	Pêche
5 g	Basilic
1 cc	Huile d'olive

Préparation

1. Toastez le pain.
2. Tartinez de ricotta.
3. Garnissez de lamelles de pêche, de basilic et d'un filet d'huile d'olive.

Conseils

Remplacez la pêche par des abricots ou des prunes selon la saison.

Nutrition par portion (valeurs calculées)

Énergie	280 kcal
Protéines	11,4 g
Glucides	39,4 g
dont sucres	14,9 g
Lipides	9,5 g
dont saturés	3,9 g
Fibres	5,3 g
Sel	0,7 g

Estimation calculée à partir des ingrédients et de tables de composition ; elle ne remplace pas une analyse en laboratoire.

Allergènes

Lait

A vérifier (allergènes non documentés) : Pain complet du commerce.

Information indicative établie à partir des ingrédients saisis. Elle ne garantit ni l'absence d'allergène ni l'absence de contamination croisée. En cas d'allergie, vérifiez les étiquettes des produits utilisés et demandez l'avis d'un professionnel de santé.

Repère informatif, non médical. Les teneurs en histamine dépendent de la fraîcheur, de la conservation et de la transformation des aliments, et certaines classifications font débat. Une recette ne peut jamais être garantie « sans histamine ». En cas d'intolérance, demandez l'avis d'un professionnel de santé.