



Toast gourmand à la mousse butternut

Phase : **d'Attaque, Active, Stabilisation**

Par portion

Énergie

285kcal

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Entrée

Prêt en
30 min

Cuisson
20-25 min

Ingrédients

Pour 6 personnes

- 6 belles tranches de pain riche en céréales toastées (240 g)
- 250 g de courge butternut coupée grossièrement
- 25 g de salade de blé
- 25 g de roquette
- 12 fines tranches de coppa (70 g)
- 100 g de feta coupée en 6 morceaux
- 12 biscuits aux amandes Destroper (60 g)
- 1 petite échalotte coupée grossièrement
- 100 ml de bouillon de légumes
- 1 c.à.s d'huile d'olive parfumée au citron ou nature
- 1 c.à.s de crème balsamique
- 1 c.à.s de thym séché
- poivre, sel

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Dans une casserole, cuire la courge butternut avec le bouillon de légumes, l'échalotte, le thym, du poivre et du sel pendant 15 minutes. Mixer et réserver.
3. Disposer les tranches de coppa sur une plaque de four tapissée de papier cuisson. Les glissez 5 à 10 minutes au four jusqu'à ce qu'elles soient croquantes. Les laisser refroidir.

Au moment de servir :

1. Mélanger la salade de blé et la roquette avec l'huile d'olive et la crème balsamique.
2. Tartiner chaque toast avec la mousse de butternut
3. Ajouter 2 tranches de coppa .
4. Garnir avec une poignée de salade.
5. Emietter un morceau de feta et 2 biscuits par-dessus.