

Des  vers  pour  ...

SEM 19 du 04 au 09 MAI 2026



Il vous faut



1 bocal de 300 g de poivrons rouges grillés, égouttés et finement hachés



200 g de feta, émiettée

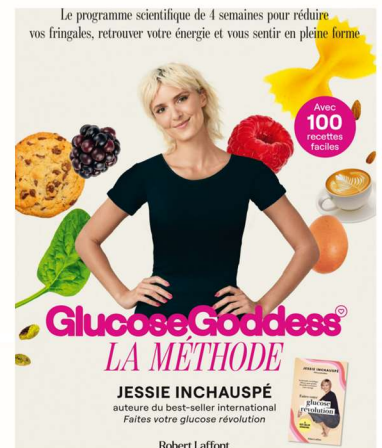


2 c. à c. d'origan séché (facultatif)



tranches de pain au levain ou de pain de seigle grillées, pour le service

+ 4 c. à s. d'huile d'olive



SEMAINE 1. PETIT DÉJEUNER SALÉ

TARTINE *de confiture salée*

Un classique revisité. Nous connaissons tous-tes les tartines de confiture... Mais connaissez-vous leur cousine salée qui stabilise la glycémie et vous assure une forme olympique ? J'ai hâte que vous la testiez.

Comment faire

- Préchauffez le four à 200 °C (180 °C à chaleur tournante). Disposez les **poivrons rouges** hachés et la **feta** émiettée dans un plat à four, parsemez d'**origan** (si vous en utilisez), versez l'**huile d'olive** et mélangez soigneusement. Enfouez et laissez cuire 10 minutes, jusqu'à ce que la feta soit fondue et les poivrons, réchauffés à cœur.
- Sortez le plat du four et mélangez de nouveau, puis étalez un tiers de la préparation sur du **pain au levain** ou du **pain de seigle** préalablement grillé.
- Transférez le reste de confiture salée dans un bocal. Elle se conserve 2 semaines au réfrigérateur. Dégustez quand l'humeur vous en dit : c'est délicieux tiède (juste réchauffé au micro-ondes) ou froid sur du pain.

Astuce : garnissez votre confiture salée de miettes de thon en conserve (égoutté).

Pour 1 pot de 450 g (pour environ 3 tranches de pain au levain)/Préparation : 6 à 8 min/Cuisson : 10 min

VÉGÉTARIEN

« Il y a des fleurs partout pour qui veut bien les voir »

Henri Matisse

Sonia GABORIEAU

DIETETICIENNE / NUTRITIONNISTE • 07 81 54 44 50 • sgaborieau@dietbienetre.fr • www.dietbienetre.fr