



Crostinis gratinés aux myrtilles sauvages

Ingrédients pour 4 personnes :

1 citron bio
50 ml de jus de pomme
100 g de myrtilles sauvages du Canada (surgelées)
6 c. à soupe d'huile d'olive
12 tranches de baguette (d'env. 20 g chacune)
2 c. à soupe de miel liquide
50 ml de vinaigre de vin blanc
500 g de tomates
Sel
Poivre
125 g de mozzarella di bufala
4-5 branches de basilic

En plus :

Papier sulfurisé



Préparation :

1. Lavez le citron à l'eau chaude et séchez-le. Râpez-en le zeste finement. Coupez le citron en deux et pressez-en le jus. Dans une petite casserole, portez à ébullition le jus de pomme, les myrtilles surgelées et la moitié du zeste de citron, et laissez cuire à feu moyen pendant 5 minutes environ. Versez la réduction de myrtilles dans un plat peu profond et laissez refroidir.
2. Pendant ce temps, faites chauffer 3 cuillères à soupe d'huile dans une grande poêle. Faites-y dorer les tranches de pain 2 à 3 minutes de chaque côté. Laissez-les égoutter sur du papier absorbant.
3. Dans une petite casserole, faites réduire à feu doux le miel, le vinaigre, le reste du zeste de citron et son jus pendant 2 minutes environ. Lavez et égouttez les tomates. Coupez-les en deux et retirez-en le pédoncule. Découpez-les en petits cubes et mélangez-les avec le mélange vinaigre-miel. Salez et poivrez.
4. Placez les tranches de pain grillées les unes à côté des autres sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Déposez-y les tomates marinées. Égouttez la mozzarella, émiettez-la du bout des doigts et parsemez-la sur les tomates. Faites gratiner sous le grill au four préalablement préchauffé (240 °C) pendant 3 à 4 minutes.
5. Pendant ce temps, lavez le basilic et essorez-le en le secouant. Effeuillez les branches. Sortez les crostinis du four et dressez-les sur une planche. Recouvrez-les de myrtilles et garnissez de basilic. Servez les myrtilles restantes séparément.



Canada

Temps de préparation : env. 30 minutes

Valeurs nutritionnelles par portion :

Énergie : 450 kcal / 1 890 kJ

Protéines : 15 g

Lipides : 21 g

Glucides : 47 g