

# Bruschettas à la Tomate

## Entrée



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :10 min

Calories par portion : 242 Kcal

Charge glycémique par portion: 25.983

## Les ingrédients

- 2.0 cs Concentré de tomate
- 1.0 cs Moutarde à l'ancienne
- 2.0 u gousse ail
- 0.5 cc Sucre canne
- 1.0 cs Vinaigre de xérès
- 2.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 u baguette
- 1.0 u oignon nouveau
- 2.0 p Thym
- 1.0 p Persil
- 4.0 u Tomate
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 4.0 u feuille basilic

Pour 12 pièces

Préchauffez le four en grill.

## Préparation de la sauce tomate

Dans un bol mélangez: le concentré tomate, la moutarde, l'ail épluché et écrasé, le sucre et le vinaigre. Puis ajoutez : l'oignon nouveau épluché et émincé, le thym, le persil haché. Enfin ajoutez les dés de tomates puis salez et poivrez à votre convenance.

### **Préparation des bruschettas**

Coupez la baguette en tranches de 2 cm d'épaisseur. Badigeonnez-les d'huile d'olive et passez les sous le grill pendant 5 min, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et dorées. Les sortir du four. Retournez les tranches de pain, les garnir du mélange à base de tomates et passez les de nouveau au grill pendant 4-5 min.

### **Présentation**

Transférez les bruschettas sur un plat de service, parsemez de basilic finement haché. Servir immédiatement.