

Montaditos végétariens

Écrit par Hélène
Mardi, 20 Août 2013 09:52 -



Originaires d'Espagne, les montaditos sont des petits canapés dont la base est du pain frotté à l'ail et à l'huile d'olive, recouvert de pulpe de tomate.

Je vous propose ici trois sortes de montaditos : deux végétariens, et un végétalien.

Pour 4 personnes environ

Ingrédients :

- De la bonne baguette (Style tradition. Ici, j'ai utilisé une tradition aux olives.)
- Une gousse d'ail
- 1 tomate bien charnue
- Huile d'olive
- Tomme de Brebis
- Fromage de chèvre frais
- Quelques feuilles de roquette
- Quelques dés de concombre
- Quelques feuilles de menthe
- Sel, poivre, selon votre goût.

Préparation :

- Coupez de fines tranches de baguette que vous passerez quelques instants au grille pain afin que le pain soit bien croustillant.
- Coupez votre gousse d'ail en deux puis frottez vos tranches de pain. Nappez d'huile d'olive.
- A l'aide d'une râpe, prélever la pulpe de la tomate, ou passez-la au mixeur après l'avoir émondée. Assaisonnez selon votre goût la pulpe obtenue.
- Recouvrir chaque tranche de pain de pulpe de tomate.

- Pour les **montaditos à la tomme de brebis**, déposez simplement une tranche assez fine de fromage.

Montaditos végétariens

Écrit par Hélène

Mardi, 20 Août 2013 09:52 -

- Pour les **montaditos au fromage de chèvre**, découpez de fines tranches de chèvre que vous déposerez sur vos tartines tomatées. Recouvrir de quelques feuilles de roquette.
- Pour les **montaditos au concombre**, disposez vos dés de concombre sur les tranches de pain puis ajoutez une ou deux petites feuilles de menthe.
- Dégustez aussitôt. Cet apéritif ne peut pas se préparer à l'avance, sinon la pulpe de tomate fait ramollir le pain... et c'est tout de suite moins bon !