



Tartines et sandwichs
Croque courgettes



25 min 25 min

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

0

CUISON

0

REPOS

243

CALORIES

Ingrédients
pour **4** personnes

8 tranche(s) **Pain de mie**
50 g **Chèvre frais**
1 **Courgette**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
2 c. à soupe **Pignons de pin**
1 **Sel**

Étape 1

Préparation des croques courgettes

- 1 Faire griller le pain au toasteur ou à défaut les passer quelques minutes au four sur la position grill.
- 2 Faire griller les pignons dans une poêle à feu moyen, puis les réserver.
- 3 Faire griller légèrement les pignons permet d'exalter leur goût. Néanmoins il faut bien prendre garde à ne pas trop les laisser colorer, un peu brûlés ils deviennent amers et beaucoup moins agréables à déguster.
- 4 Découper la courgette en dés en gardant la peau.
- 5 Mettre une poêle à feu moyen, ajouter l'huile. Y verser ensuite les courgettes et les faire revenir 3 minutes.
- 6 Retirer du feu et ajouter les pignons et le fromage, saler et mélanger.
- 7 Répartir le mélange sur la moitié des tranches de pain de mie toastées puis les refermer avec les tranches restantes. Couper les croques en deux et les servir de suite.

Étape 2

Dressage

1 Un fois les croques réalisés, les déguster sans attendre afin d'éviter que l'humidité de la ratatouille ne finisse par les ramollir.