



## Tartines et sandwichs

# Tartines au haddock et graines de pavot



**15 min 15 min**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

**0**

CUISSON

**0**

REPOS

**164**

CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour la tartina

100 g **Fromage frais à  
tartiner**

10 tige(s) **Ciboulette**

2 pincée(s) **Poivre**

### Ingrédients pour les tartines

100 g **Haddock**

2 **Petit(s) pain(s)  
individuel(s)**

1 c. à café **Graines de  
pavot**

### Étape 1

Préparation de la tartina

- 1 Laver et sécher la ciboulette.
- 2 La ciseler très finement dans un bol à l'aide d'une paire de ciseaux.
- 3 Ajouter le fromage frais et le poivre.
- 4 Mélanger à l'aide d'une fourchette. La tartina doit être homogène et souple.

### Étape 2

Préparation des tartines

- 1 Couper les petits pains au pavot en deux dans l'épaisseur à l'aide d'un couteau d'office.
- 2 Les tartiner généreusement de fromage frais à la ciboulette.
- 3 Déposer harmonieusement les tranches de haddock fumé sur les tartines.
- 4 Saupoudrer de quelques graines de pavot.

### Étape 3

Dressage

**1** Déposer les tartines sur un plat de présentation et déguster sans attendre.