

Bruschettas

Préparation : 15 min
Cuisson : 20 min
Haut : maxi
Bas : maxi 10 min puis mini
Inversion : 10 min

Ingrédients :

Pour 5 ou 10 personnes
Utilisez la **grande cocotte*** + la grille

- 5 grosses tranches de pain
- 1 gousse d'ail
- 2 filets d'huile d'olive
- 4 tranches de jambon sec
- 1/2 oignon rouge
- 1 à 2 tomates
- 2 boules de mozzarella
- Poivre du moulin
- Quelques feuilles de basilic frais

*Option cocotte de base :

Dans la cocotte de base, vous réaliserez 2 à 3 tranches de pain selon la grosseur des tranches. Cuisson : mêmes réglages



Recette adaptable au Vitalité 4000 : voir sommaire

Préparation :

- 1 Placez la grille position basse dans la cocotte.
- 2 Frottez chaque tranche de pain avec la gousse d'ail et déposez un filet d'huile d'olive sur le pain.
- 3 Ajoutez une tranche de jambon sec sur chaque tartine, des feuilles de basilic, les rondelles de tomate et un peu d'oignon émincé.
- 4 Pour finir ajoutez les tranches de mozzarella et un tour de poivre. Fermez la cocotte et mettez en cuisson.

Variante : pour des variantes vous pouvez aussi ajouter du pesto rosso ou verde (recettes page 64), des morceaux de gorgonzola et au moment de déguster, quelques feuilles de roquette.

Atouts nutrition : les oignons rouges riches en quercétine jouent un rôle bénéfique pour votre peau. Pour préserver un maximum de cette quercétine, il est conseillé de ne pas trop éplucher les oignons. De plus, la tomate va, en partie, compenser les pertes en eau et en minéraux de votre corps dues à la transpiration.