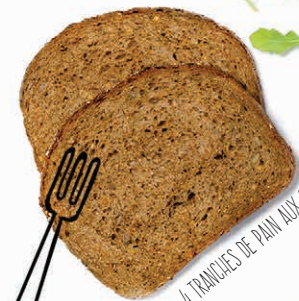


100 G DE FROMAGE DE CHÈVRE  
UNE POIGNÉE DE ROQUETTE



4 TRANCHES DE PAIN AUX CÉRÉALES



1 POMME  
FRANÇÉE FINEMENT  
1 C. À C. DE MIEL  
QUELQUES NOIX CONCASNÉES  
DE TROIS BRANCHES  
DE THYM CITRON



POIVRE FRAÎchement MOULU

PRENEZ UNE TRANCHE DE PAIN ET  
TARTINEZ LA MOITIÉ DU FROMAGE DE  
CHÈVRE ÉMIETTÉ. AJOUTEZ QUELQUES  
TRANCHES DE POMME, 1/2 C. À C. DE  
MIEL, UN PEU DE THYM, DE ROQUETTE  
ET DE NOIX. COUVREZ AVEC UNE  
DEUXIÈME TRANCHE DE PAIN.

FAITES CHAUFFER LA MINI-POÊLE À FEU MOYEN  
ET GRAISSEZ-LA LÉGÈREMENT. FAITES CUIRE LE TOAST  
2 À 3 MINUTES DE CHAQUE CÔTÉ, À FEU MOYEN.

