Flammekueches 2.0

Avec Vita+ Céréales Complètes

Plat principal En-cas

4 à 6 personnes (par sorte de flammekueche)



Ingrédients

- Flammekueche aux lardons et aux oignons
  - 4 à 6 tranches de pain Vita+ Céréales Complètes
  - 60 g de crème fraîche épaisse
  - 140 g de fromage blanc
  - 125 g de lardons
  - 50 g d'oignons blancs
  - Huile d'olive
  - Noix de muscade
  - Sel
  - Poivre
- Flammekueche au poulet et au curry
  - 4 à 6 tranches de pain Vita+ Céréales Complètes
  - 60 g de crème fraîche épaisse
  - 140 g de fromage blanc
  - 10 g de jus de citron
  - 20 g d'oignons rouges
  - 10 g de curry en poudre
  - 125 g de dés de poulet cuit
  - 80 g de dés d'ananas
  - Noix de muscade
  - Sel
  - Poivre
- Flammekueche au paprika et aux légumes
  - 4 à 6 tranches de pain Vita+ Céréales Complètes
  - 60 g de crème fraîche épaisse
  - 140 g de fromage blanc
  - 10 g de jus de citron
  - 20 g d'oignons blancs
  - 100 g de dés de poivrons (rouges, verts et/ou oranges)
  - 5 g de paprika en poudre

Matériel

- Rouleau à pâtisserie
- Papier sulfurisé



Cette recette est faite avec Vita+ Céréales Complètes

Avec 40% de grains complets, ce pain complet est riche en fibres. Que vous alliez au petit-déjeuner ou au déjeuner, le goût délicieux de ce pain se marie parfaitement avec les garnitures sucrées ou salées.

- Huile d'olive
- Thym frais
- Noix de muscade
- Sel
- Poivre

1. Préparation pour la flammekueche aux lardons et aux oignons : mélangez le fromage blanc et la crème fraîche épaisse. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Ajoutez un peu de noix de muscade (selon votre goût). Faites rissoler les lardons à feu moyen dans une poêle jusqu'à coloration. Egouttez-les sur du papier absorbant. Emincez finement les oignons blancs et faites-les colorer quelques minutes dans une poêle bien chaude avec de l'huile d'olive.

2. Préparation pour la flammekueche au poulet et au curry : mélangez le fromage blanc et la crème fraîche épaisse. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Ajoutez un peu de noix de muscade (selon votre goût). Ajoutez le curry en poudre et le jus de citron. Emincez les oignons rouges.

3. Préparation pour la flammekueche au paprika et aux légumes : mélangez le fromage blanc et la crème fraîche épaisse. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Ajoutez un peu de noix de muscade (selon votre goût). Ajoutez le paprika et le jus de citron. Mélangez bien. Emincez finement les oignons blancs et faites-les colorer quelques minutes dans une poêle bien chaude avec de l'huile d'olive. Ajoutez quelques pousses de thym frais.

4. Préchauffez votre four à 220°C. Prenez les tranches de pain et aplatissez-les bien avec un rouleau à pâtisserie de façon à ce qu'elles soient bien fines. Etalez dessus une grosse cuillère à soupe de la préparation à base de crème et ajoutez les autres ingrédients au-dessus. Placez-les au four sur une plaque recouverte de papier sulfurisé pendant 4 à 5 minutes. Vérifiez que le dessous de la tranche soit bien coloré et croustillant.