

COLLATION

Toast *ricotta, miel & noix*



5 min
PRÉPARATION

1
PORTION(S)

Facile
NIVEAU

Rapide

Végétarien

Sans cuisson

Ingrédients

- ♦ **1** tranche de pain complet
- ♦ **80 g** de ricotta (ou fromage blanc épais)
- ♦ **1 c. à café** de miel
- ♦ **10 g** de noix
- ♦ Quelques figues ou raisins frais
- ♦ Un tour de moulin à poivre

Préparation

- 1** Fais griller la tranche de pain.
- 2** Tartine généreusement de ricotta.
- 3** Ajoute les fruits coupés, les noix concassées et un filet de miel.
- 4** Un tour de poivre — ça relève tout. À croquer tout de suite.

POURQUOI ÇA MARCHE

La ricotta apporte des protéines là où une simple tartine n'aurait rien calé du tout. La collation qui tient jusqu'au dîner au lieu de t'ouvrir l'appétit. ♦