

CROUTONS MAISON

Pour velouté gourmand !

Informations :

- difficulté : facile
- pour 4 personnes
- préparation d'environ 5 minutes
- cuisson d'environ 10 minutes



Ingrédients :

- Quelques tranches de pain
- Huile 5 graines Maya
- Ail semoule déshydraté
- Sel/Poivre

Préparation :

- 1) Commencer par couper le pain de mie en cubes.
- 2) Dans une poêle, faire revenir les morceaux de pain dans un fond d'huile.
- 3) Lorsqu'ils commencent à dorer sur toutes leurs faces, assaisonner à convenance avec l'ail, le sel et le poivre.
- 4) Finir de dorer uniformément les croutons sur le feu, sans qu'ils ne brûlent.

☀ Les astuces de la p'tite Poule Rousse :

- Pain de mie nature, complet ou aux céréales, jouer également sur des mélanges d'épices différents (ail, paprika, curry, basilic...) pour créer toute une déclinaison de petits croutons aux différentes saveurs.
- Avec une soupe ou un potage, j'utilise aussi cette petite recette facile et pratique en apéritif pour varier des traditionnels crackers apéro : surpris, les invités n'en laissent pour autant jamais une miette ! Parfait pour ne pas brader les restes de pain de mie et faire un apéro original à petit prix !!!
- Equilibré en ratio oméga 3, 6 et 9, l'huile 5 graines Maya vous apporte vitalité, antioxydant et vous aide à maintenir un taux de cholestérol normal... que demander de plus ?

Une recette réalisée en partenariats avec :

Degusta Box

box de dégustation surprise

Maya

une huile de qualité depuis plus de 50 ans

:Degusta Box

