

Croûtons à l'ail

plaisir à savourer quotidiennement

Ingrédients pour 1 personne

- 1 tranche de pain complet ou autre (50g)
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Épices de votre choix : sauge, marjolaine, curry, ciboulette..

Préparation 10 minutes / Cuisson 10-15 minutes

- Préchauffer le four à 180°C
- Éplucher la gousse d'ail, là couper en deux dans le sens de la hauteur et ôter le germe au centre
- Couper l'ail en petits dès puis presser les avec le dos d'une cuillère à café
- Couper le pain en morceaux de 1 ou 2 cm et le mettre dans un bol
- Ajouter l'ail pressé, l'huile et les épices et mélanger avec une cuillère à soupe
- Mettre une feuille de papier sulfurisé sur une plaque de cuisson
- Déposer le pain sur la plaque de cuisson
- Enfourner 10 minutes mélanger à mi-cuisson, les croûtons doivent être dorés et secs
- La cuisson peut varier selon la taille des croûtons

Accompagnement(s)

- Les croûtons peuvent être dégustés avec une salade, seul lors d'un plateau télé, ou avec une soupe...

Diétô*délices*