

# Tartine aux légumes grillés

PRÉSENTÉE PAR



 PORTIONS  
4

 PRÉPARATION  
20 MIN

 CUISSON  
10 MIN

 FRUITS ET LÉGUMES  
2

Cette tartine laisse toute la place aux légumes grillés, qui seront les véritables vedettes de votre assiette. Parfait pour profiter de la saison du barbecue!

## INGRÉDIENTS

- ½ courgette, coupée en rondelles de 1 cm (½ po) d'épaisseur
- ½ fenouil, coupé en tranches de 1 cm (½ po) d'épaisseur sur le sens de la longueur
- 1 carotte, coupée en rondelles de 1 cm (½ po) d'épaisseur
- 1 patate douce, coupée en cubes
- 1 oignon rouge, coupé en rondelles de 1 cm (½ po) d'épaisseur
- Huile d'olive extravierge, au goût
- Sel et poivre
- 4 tranches de pain Bon Matin La mie de l'artisan Graines de tournesol
- 60 ml (¼ tasse) de fromage de chèvre
- 60 ml (¼ tasse) de graines de tournesol
- Huile de tournesol pressée à froid (facultatif)

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le barbecue à la puissance maximale. Si désiré, déposer une feuille de cuisson réutilisable ou une feuille de papier d'aluminium sur la grille du barbecue.
2. Dans un grand bol, mélanger les légumes et un filet d'huile d'olive. Saler et poivrer.
3. Griller les légumes, sauf les courgettes, pendant 5 minutes en prenant soin de les retourner à plusieurs reprises. Ajouter les courgettes et continuer la cuisson environ 5 minutes, jusqu'à ce que tout soit *al dente*. Réserver.
4. Griller les tranches de pain (sur le barbecue ou dans le grille-pain).
5. Étendre le fromage de chèvre sur chacune des tranches de pain. Ajouter les légumes grillés, puis les graines de tournesol. Garnir d'un filet d'huile de tournesol.

Recette et photo : Hubert Cormier, docteur en nutrition.  
Cette recette a été initialement publiée à [bonmatin.ca](http://bonmatin.ca)

### Conseil d'Hubert

Le *Guide alimentaire canadien* recommande de manger des légumes et des fruits en abondance et même de viser la moitié de votre assiette tous les repas. Ceux-ci font partie intégrante de saines habitudes alimentaires et, dans une alimentation variée, ils peuvent réduire les risques de maladies du cœur.

