



Bruschetta de poulet

Ingrédients :

500 g	de blanc de poulet
500 g	de tomates
125 g	crème à fouetter
8 tranches	de pain aux céréales (blé/seigle)
100 g	d'Emmental râpé
2	oignons
2-3	gousses d'ail
10-12 tiges	de basilic
2-3	cuillères à soupe d'huile
1 pincée	de sucre
	Sel, poivre et paprika doux pour assaisonner

Préparation :

1^{ère} étape

Eplucher et ciseler les oignons et l'ail. Laver et épépiner les tomates, puis couper en petits dés. Couper également la viande en petits dés.

2^{ème} étape

Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire saisir la viande à feu vif. Rajouter les pignons et l'ail et faire brièvement revenir ensemble. Assaisonner de sel, poivre et de paprika. Ajouter les tomates à l'ensemble, mouiller avec la crème. Amener à ébullition. Laisser mijoter pendant 6 à 8 minutes en remuant plusieurs fois.



Préparation :

3^{ème} étape

Pendant ce temps, laver et égoutter fortement le basilic, puis l'effeuiller. Rectifier l'assaisonnement du mélange poulet-tomate avec du sel, poivre, paprika et sucre et y incorporer les $\frac{3}{4}$ du basilic.

4^{ème} étape

Répartir les tranches de pain sur une plaque de four couverte de papier sulfurisé. Y répartir de façon égale le mélange poulet-tomate, saupoudrer de fromage et cuire pendant env. 4 minutes dans le four préchauffé à 200°C (air pulsé). Sortir les bruschettas du four et parsemer du reste de basilic.