

Bento bureau: Tartine surimi soleil

Recette proposée par Baby Cooking, Economique, Pour 4 personnes

Préparation: 15 minutes



Une recette simple et gourmande !

Les ingrédients:

- 6 tranches de pain de mie complet
- 12 bâtonnets de surimi
- 1 petite boîte de tapenade noire
- 1 pincée de piment d'Espelette
- Quelques herbes
- Salades fraîches

Comment faire:

1) Enlevez la croûte des tranches de pain, coupez-les en trois rectangles égaux puis séchez-les légèrement au four ou au grille-pain. Ajoutez à la tapenade une pincée de piment d'Espelette et quelques gouttes de jus de citron. Déroulez les bâtonnets de surimi. Découpez dans la feuille obtenue de jolis filaments. Sur chaque pain de mie, déposez harmonieusement la tapenade. Ajoutez les filaments de surimi. Décorez avec les herbes et quelques pointes de salades fraîches.

Le petit plus

Suggestion: La meilleure façon d'accompagner ces tartines aux accents du Sud, c'est de s'inspirer librement de la recette du Grand Aïoli... Faites un tarama en mélangeant l'excédent de surimi que vous aurez haché avec un peu de mayonnaise à

l'huile d'olive citronnée. Dans deux petits pots, présentez le reste de tapenade et le tarama. Dressez autour des quartiers et des bouquets de légumes cuits, mais encore croquants (fenouil, bouquets de choux fleur, haricots verts, carottes) et des oeufs de caille cuits durs. Vous dégusterez en trempant les accompagnements dans la sauce de votre choix...

**Cette recette vous a plu ?
N'oubliez pas de laisser un
commentaire et une note sur le site.
Merci.**

Simplement Cuisine



Scannez ce QrCode et retrouvez la
recette en ligne !

2026 - [www.simplement-cuisine.fr](http://www simplement-cuisine.fr)