



Plate Tsunagu

<Ingrédients : Pour 2 personnes>

- 2 pains au choix
- 4 cuillères à soupe de fromage bleu Beurre, Citron
- 2 figues
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- Une pincée de poivre noir



Tartine aux figues et au fromage bleu

Les figues sont connues comme le fruit de la longévité. Elles contiennent beaucoup de fibres alimentaires, de calcium et de fer, dont les femmes ont tendance à manquer. Servez avec du jus de citron, qui contient de la vitamine C et qui aide à absorber efficacement le fer.



<Comment cuisiner>

1. Couper le pain en deux et le faire griller dans un grille-pain.
2. Étaler le beurre sur les tranches de pain et le fromage bleu sur un côté.
3. Placer les figues en tranches sur le dessus et arroser de miel et de jus de citron.
4. Enfin, saupoudrer de poivre noir.

