

**LeDiet****Recettes :**
[recette entrees](#)  
[recette legumes](#)  
[recette plats](#)  
[recette viande](#)  
[recette fromage](#)  
[recette porc](#)  
[recette tartines](#)  
[recette tomate](#)
**Recette pour :**
[cuisine italienne](#)  
[Recettes diététiques](#)
**Autres recettes :**
[Bruschetta](#)  
[Bruschetta aux tomates et à la mozzarella](#)  
[Jambon à la tomate](#)  
[Les tomates mozzarella](#)  
[Tomates Mozzarella](#)
**Nos autres recettes****Recettes de chef****Nos dossiers cuisine****Bruschetta à la tomate, au jambon de parme et à la mozzarella**

Note de la recette :

**5  
5****J'aime****34****Pour 6 Personne(s)**

Coût de la recette :



Niveau de difficulté :



Temps de préparation :

**15 min**

Temps de cuisson :

**5 min**

Temps de repos :



Recette postée par Monregimeperso

**Imprimer la recette**

envoyer à un ami



Ajouter à mon carnet de recettes



donner votre avis sur cette recette



partager la recette sur Facebook



Signaler une erreur sur cette recette

**Ingrediénts**

pour Bruschetta à la tomate, au jambon de parme et à la mozzarella

- 5 tomates olivette
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 180 g de mozzarella spécial cuisson
- 6 tranches de pain de campagne
- 2 gousses d'ail pelée
- 6 tranches fines de jambon de Parme
- 3 branches de thym frais
- fleur de sel, poivre du moulin

**Résumé :**

Cette recette vous est proposée par Dominique Boute, nutritionniste et fondateur de [monregimeperso.fr](http://monregimeperso.fr)

**Préparation**

pour Bruschetta à la tomate, au jambon de parme et à la mozzarella

Retirez les pédoncules des tomates, plongez-les 10 secondes dans l'eau bouillante puis rafraîchissez-les sous l'eau froide ; pelez-les, épépinez-les et coupez-les en petits dés.

Mettez-les dans un saladier, salez à la fleur de sel, poivrez et arrosez d'huile d'olive.

Découpez la mozzarella en petits morceaux. Préchauffez le four en position gril.

Faites griller les tranches de pain puis frottez-les avec les gousses d'ail.

Posez les 6 tranches de pain sur la plaque du four, répartissez-y la tomate à l'huile d'olive, ajoutez les tranches de jambon par dessus puis trois dés de mozzarella.

Glissez la plaque sous le gril jusqu'à ce que le fromage fonde.

A la sortie du four, parsemez les bruschettas de thym frais et servez de suite.

**Astuces**

pour Bruschetta à la tomate, au jambon de parme et à la mozzarella

Variante : remplacez le thym par du basilic ou de la ciboulette ciselés et le pain de campagne par de belles tranches de baguette très fraîche coupée en deux et dont vous ferez juste griller le côté mie avant de le frotter à l'ail.

**Dietetique**

pour Bruschetta à la tomate, au jambon de parme et à la mozzarella

Cette recette nous rappelle l'Italie, le pain frotté à l'ail avec un filet d'huile d'olive, mélange ainsi les saveurs du sud. En effet le jambon de parme nous apporte des protéines tout comme la mozzarella. L'ail parfume non seulement le pain mais elle a aussi des propriétés protectrices notamment face aux maladies cardio-vasculaires. Cette protection est d'ailleurs renforcée par celle de l'huile d'olive dont l'efficacité dans le régime crétois n'est plus à faire ! Ainsi cette recette dans le cadre d'une alimentation équilibrée nous maintient en forme !