

TARTINE DE BROUSSE AUX CERISES NOIRES

Mardi 10 Juillet 2018

Ne pas céder à la tentation d'acheter de belles cerises noires d'Irancy quand on se promène dans l'Yonne ...Difficile !

Et comme il me reste de la brousse :

Tartine de brousse aux cerises noires pour 1 personne et 4pp-4sp par part

-30 g de pain de seigle*

-30 g de brousse allégée

-2 g d'amandes effilées

-10 cerises noires*

-1 stick de sucralose

Griller la tranche de pain et étaler la brousse

Dénoyauter les cerises et les poser sur la brousse

Saupoudrer de sucralose et d'amandes effilées



Vous pouvez griller les amandes à sec

A faire avec de la ricotta et compter 5pp-5 sp

Pour le repas du soir : omelette 2 œufs moyens+ratatouille+1 c
à c d'huile (5pp-1spl) -tartine de brousse aux cerises noires
(4pp-4sp). Total : 9pp-5spl

Excellent mardi sous le soleil

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés