TARTINE ŒUF FROMAGE COURGETTE

Vendredi 14 Juin 2019

Pour un repas express :

Tartine œuf
fromage courgette pour 1personne et 6 pp-4 spl par part

-1 tranche de pain de 50 g

-1 portion allégée de vache qui rit

-1/2 courgette *

-1 œuf *

-2 olives noires dénoyautées

-ciboulette

-sel poivre

Râper la courgette sans la peler

Cuire l’œuf assaisonné en omelette dans une crêpière antiadhésive. La rouler et la garder au chaud

Toaster la tranche de pain puis la tartiner de vache qui rit

Déposer le râpé de courgette légèrement salé

Recouvrir de l’omelette roulée

Rajouter les olives noires et saupoudrer de ciboulette

Servir aussitôt

Vous pouvez prendre du pain de seigle, complet, de campagne, d’épeautre etc

Pour le repas du soir : salade sucrine + 1 c à c
d’huile (1pp-1 sp) -tartine œuf fromage courgette (6pp-4spl)
-1 pomme cannelle
au four (0 pp-0 sp). Total :7pp-5spl

Très bon vendredi

Lilou 3158 :
blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits
réservés