

# TARTINE TRUITE FUMÉE

Mercredi 05 Août 2020

*Vraiment trop chaud pour se mettre aux fourneaux !*

*Tartine truite fumée pour 1 personne et 9sp vert☐ -7spl bleu☐  
-2spv violet☐*

*-70 g de pain de seigle complet \**

*-50 g de truite fumée \**

*-2 portions allégées de saint moret*

*-1 petite courgette jaune \**

*-2 radis roses \**

*-ciboulette*

*-1 citron jaune non traité \**

*Tartiner le pain de saint moret*

*Couper la courgette en fines tranches avec une mandoline ou un couteau bien aiguisé et les poser sur le saint moret en les faisant chevaucher*

*Déposer les tranches de truite fumée dessus.*

*Couper aussi à la mandoline ou avec un couteau bien aiguisé les radis et éparpiller les tranches fines sur la tartine*

*Saupoudrer de ciboulette ciselée et rajouter un filet de jus de citron*



*Très simple et très rapide à réaliser*

*Pour le pain de seigle complet sans autre apport, je compte 0 en violet en me basant sur la grille donnée par ww mais libre choix à vous de considérer que cela vaut 3spv pour 50 g et 5spv pour 70 g si vous le désirez*

*Pour le repas du soir : salade mesclun aux pointes d'asperges vertes + 1 c à c d'huile (1sp vert bleu violet ☐☐☐) -tartine truite fumée (9sp vert☐ -7 spl bleu☐ -2spv violet☐) -1 tranche de pastèque (0sp). Total : 10sp vert☐- 8spl bleu☐ -3spv violet☐)*

*Excellente journée à toute et tous*

**Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits réservés**