

TARTINE SARDINE AUBERGINE

Mardi 23 Février 2021

Pour un repas rapide, préparé à l'avance :

Tartine sardine aubergine pour 1 personne et 9 sp vert☐ -7 spl bleu☐ -2 spv violet☐

*-70 g de pain noir 100% seigle complet**

-50 g de sardines en boîte sans huile

*-50 g d'aubergines grillées **

-2 carrés frais ail et fines herbes 0%

-1 cuillerée à café de persillade

Étaler les carrés frais sur la tartine de pain.

Recouvrir de petites sardines égouttées.

Mettre entre les sardines les rondelles d'aubergines grillées roulées.

Saupoudrer de persillade.



Cette tartine peut se préparer à l'avance et mise au frais sous film alimentaire.

Je prépare moi-même mes aubergines grillées : je les coupe à la mandoline soit en rondelles soit en lanières, je les enduits de blanc d'œuf frais et je les fais griller dans une poêle antiadhésive avec un peu d'huile. Je les pose ensuite sur du papier absorbant puis je les congèle à plat sur un plateau avant de les mettre dans des sachets de congélation.

Je renouvelle ma décision de compter 0 spv violet □ pour le pain noir 100 % seigle complet sinon vous comptez 7 sp en espace violet comme en espace bleu si vous n'êtes pas d'accord. C'est votre libre choix .

Pour le repas du soir : potage cresson courgettes à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet□□□) -tartine sardine aubergine (9 sp vert □ -7 spl bleu□- 2 spv violet□) -10 g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet□□□). Total : 13 sp

vert - 11 spl bleu - 6 spv violet

Très belle journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés