

# TARTINE AOSTE

Vendredi 19 Mars 2021

*Pour un repas rapide, prêt à l'avance :*

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

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

*-1 œuf dur moyen \**

*-2 carrés frais ail et fines herbes 0%*

*-2 cœurs d'artichaut surgelés\**

*-20 g de fines tranches de jambon d'Aoste*

*-ciboulette\**

*– jus de  $\frac{1}{2}$  citron jaune\**

*Cuire à l'eau bouillante salée, additionnée de jus de citron, les cœurs d'artichaut pendant 5 minutes, les égoutter, les laisser refroidir et les couper en tranches.*

*Écailler l'œuf, le couper en dés, l'écraser à la fourchette avec les carrés frais et étaler le tout sur le pain toasté ou non.*

*Poser dessus les tranches de cœurs d'artichaut et de jambon d'Aoste en les alternant.*

*Saupoudrer de ciboulette et c'est prêt !*



*Une recette toute simple pour un repas devant la télévision , l'ordinateur ( télétravail) ou pour un pique-nique.*

*Pour le repas du soir : potage panais courgette au lait écrémé 35 ml (2 sp vert □ - 0 spl bleu□ - 0 spv violet□) - tartine Aoste (9 sp vert □ - 7 spl bleu□ - 2 spv violet□) – salade verte + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet □□□) - 1 petit suisse 0% (1 sp vert □ - 1 sp bleu□ - 0 spv violet□). Total : 13 sp vert □ - 9 spl bleu□ - 3 spv violet□*

*Très bon vendredi à toutes et tous*

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

**Tous droits réservés**