

ASSIETTE BISTROT

Vendredi 30 Juin 2017

Mes recettes de cette semaine correspondent à l'épisode de canicule d'où des menus plus légers



Assiette bistrot pour 1 personne et 7pp- 7 sp par part

- 50 g de pain de seigle (2 tranches)*
- 1 tranche de jambon dégraissé*
- 20 g de fromage de chèvre frais
- 100 g de poivrons rouges *
- 10 g d'olives vertes dénoyautées

-10 g d'olives noires dénoyautées

-ciboulette

Griller le pain et étaler la chèvre fraîche

Poser sur chaque tranche la tranche de jambon coupée en 2 et repliée

Couper dans un poivron rouge passé sous le gril pour le peler 9 bandes à enrouler et à poser sur le jambon

Garnir d'olives noires et de rondelles d'olives vertes

Saupoudrer de ciboulette

Vous pouvez prendre un autre pain : épeautre, levain, complet

Pour le repas du soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – assiette bistrot (7pp- 7 sp) –salade de fruits maison+ 1 boule de sorbet hypoglucidique Thiriet (1pp- 1 sp). Total : 9pp- 9 sp

Excellent vendredi