

CROQ MIMOSA

Vendredi 11
Octobre 2019

Repas express, sur le pouce ...

**Croq mimosa pour 1
personne et 6pp-4spl par part**

- 50 g de pain (complet, seigle, campagne etc)

-1 œuf dur*

-1 petite tomate *

-quelques feuilles de salade verte *

-10 g de mayonnaise allégée

-2 cuillères à café de crème à 4%

-sel poivre blanc

Mélanger la mayonnaise avec la crème, rajouter l'œuf dur et écraser le tout à la fourchette pour obtenir un effet mimosa.
Assaisonner

Toaster le pain et le tartiner avec la préparation précédente

Couper en dés la tomate épépinée et les éparpiller avec la salade émincée

Servir avec une salade verte



Rien de bien difficile mais bien rassasiant

Pour le repas du soir : salade verte + cœurs de palmier
+ 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -croq mimosa (6pp-4spl) -1
faisselle 0% (1pp-1sp) -100
g de compote sans sucre (2 pp-0spl). Total: 10 pp-6spl

Très belle journée à toutes et tous

**Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by
lilou light.fr**

**Tous droits
réservés**