

# TARTINES CHOU-FLEUR OLIVE

Vendredi 08 Mars

2019

Pour finir les restes :

## Tartines

**chou-fleur olive pour une personne et 5pp-3 spl par part**

-2 tranches de pain de mie ww

-1 œuf dur\*

-100 g de chou-fleur cuit\*

-5 g de parmesan râpé

-2 olives noires dénoyautées

-sel poivre

Toaster les tranches de pain de mie et les tartiner de chou-fleur écrasé avec l'œuf dur

Rectifier l'assaisonnement

Saupoudrer de parmesan râpé

Rajouter une olive noire coupée en 2 sur chaque tartine

A accompagner d'une salade verte



J'ai refait la recette avec 50 g de pain de campagne et compter 6pp-4spl



Un bon moyen pour finir le pain et le reste de chou-fleur  
vapeur

Pour le repas du soir : salade sucrine +1 c à c d'huile  
(1pp-1sp) -tartines chou-fleur olive (5pp-3spl) -100 g de skyr  
0% (1pp-0spl) -1  
petit kaki (0pp-0sp). Total : 7pp-4spl

Excellente journée à vous toutes et tous et merci de me  
suivre

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

**Tous droits**  
**réservés**