

TARTINE DU SOIR

Samedi 03 Juin 2017

Repas sur le pouce !



Tartine du soir pour 1 personne et 8pp- 8 sp par part

-50 g de pain de seigle (1 grande tranche)*

-1 tranche de jambon dégraissée*

-2 petites tomates *

-20 g de chèvre frais

-10 g de gruyère râpé à 6 %

-10 g d'olives noires dénoyautées

-persil

Préchauffer le four 180 °

Tartiner le pain avec la chèvre frais

Déposer la tranche de jambon pliée en 2 et la saupoudrer de gruyère râpé

Recouvrir de tomates coupées en deux, d'olives et de persil

Enfourner 10 minutes.

Cette tartine peut aussi être servie froide

Pour le repas du soir : salade roquette cœurs de palmiers + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)- tartine du soir (8pp- 8 sp) -cerises (0pp- 0 sp). Total : 9pp- 9 sp

Très bon début de week-end