

TARTINE AUX ASPERGES VERTES

Vendredi 04 Juin 2021

Quand il fait chaud et que je n'ai pas trop envie de cuisiner, j'apprécie ce genre de repas :

Tartine aux asperges vertes pour 1 personne et 6 sp vert ☐ -5 spl bleu☐1 spv violet☐

*-60 g de pain noir 100% seigle complet**

*-1 œuf moyen dur **

-1 portion allégée de saint moret 8%

-1 fromage frais 0%

*-3 tomates cerises **

*-asperges vertes en bocaux **

*-radis roses**

*-ciboulette **

-sel poivre blanc

Mélanger à la fourchette le saint moret, le fromage frais et l'œuf dur. Assaisonner légèrement.

Toaster le pain et étaler dessus la préparation précédente.

Poser les asperges égouttées et mettre dessus des rondelles de radis et des demi tomates cerises.

Saupoudrer de ciboulette émincée et c'est prêt !



A préparer à l'avance et à garder au frais mais le pain ne sera pas chaud ou à réaliser au dernier moment.

En pleine saison des asperges, vous pouvez prendre des pointes fraîches d'asperges vertes, les tiges serviront pour un potage ou une tarte.

Pour le repas du soir : salade verte + 30 g d'anchois + 1 c à c d'huile (2 sp vert ☐ -1 spl bleu☐-1 spv violet☐) -tartine aux asperges vertes (6 sp vert ☐ -5 spl bleu☐-1 spv violet☐) -100 g de skyr 0% (1 sp vert ☐-0 spl bleu☐-0 spv violet☐). Total : 9 sp vert ☐- 6 spl bleu☐-2 spv violet☐

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés