

TARTINE AOSTE

Vendredi 19 Mars 2021

Pour un repas rapide, prêt à l'avance :

Tartine Aoste pour 1 personne et 9 sp vert ☐ – 7 spl bleu☐-2 spv violet☐

-70 g de pain noir 100% seigle complet*

-1 œuf dur moyen *

-2 carrés frais ail et fines herbes 0%

-2 cœurs d'artichaut surgelés*

-20 g de fines tranches de jambon d'Aoste

-ciboulette*

– jus de $\frac{1}{2}$ citron jaune*

Cuire à l'eau bouillante salée, additionnée de jus de citron, les cœurs d'artichaut pendant 5 minutes, les égoutter, les laisser refroidir et les couper en tranches.

Écailler l'œuf, le couper en dés, l'écraser à la fourchette avec les carrés frais et étaler le tout sur le pain toasté ou non.

Poser dessus les tranches de cœurs d'artichaut et de jambon d'Aoste en les alternant.

Saupoudrer de ciboulette et c'est prêt !



Une recette toute simple pour un repas devant la télévision , l'ordinateur (télétravail) ou pour un pique-nique.

Pour le repas du soir : potage panais courgette au lait écrémé 35 ml (2 sp vert □ - 0 spl bleu□ - 0 spv violet□) - tartine Aoste (9 sp vert □ - 7 spl bleu□ - 2 spv violet□) – salade verte + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet □□□) - 1 petit suisse 0% (1 sp vert □ - 1 sp bleu□ - 0 spv violet□). Total : 13 sp vert □ - 9 spl bleu□ - 3 spv violet□

Très bon vendredi à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés