

TARTINE SICILIENNE

Mardi 02 Février 2021

C'est la chandeleur mais comme j'ai une semaine de décalage, la recette crêpe sera pour la semaine prochaine.

En attendant, recette à préparer en avance, pour personne pressée, sur le pouce ...

Tartine sicilienne pour une personne et 9 sp vert ☐ -7 spl bleu ☐ - 2 spv violet ☐

-1 tranche de pain noir 100% seigle complet 70 g

*-1 œuf dur moyen **

*-50 g de lanières de poivron **

*-50 g de rondelles grillées d'aubergine**

*-50 g de bouquets de brocolis cuits vapeur**

-2 carrés frais 0% ail et fines herbes

-sel poivre blanc

-1 petite cuillerée à café de persillade

Avec une fourchette, écraser ensemble les bouquets de brocolis, l'œuf dur écaillé et les carrés frais. Assaisonner : sel poivre et étaler le tout sur le pain.

Recouvrir de lanières de poivron et de rondelles d'aubergine.

Saupoudrer de persillade.



À garder au frais, filmée si vous préparez la tartine en avance.

J'ai toujours dans mon congélateur des lanières de poivrons et des rondelles d'aubergines que je prépare l'été.

Si vous trouvez la tartine trop grande, coupez-la en deux pour le lendemain. Comptez alors 4 sp vert☐ -3 spl bleu☐-1 spv violet☐.

Enfin pourquoi sicilienne ? les brocolis sont d'origine sicilienne et très appréciés en Italie.

Pour le repas du soir : potage courgette chou-fleur à la faisselle 0% 50 g (1 sp vert☐ -1 sp bleu☐ – 0 spv violet☐) - tartine sicilienne (9 sp vert☐ -7 spl bleu☐ -2 spv violet☐) -10 g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet☐☐☐). Total : 13 sp vert☐ – 11 spl bleu☐ – 5 spv violet☐

Très belle journée à vous toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou liht.fr

Tous droits réservés