

TARTINE TRUITE FUMÉE

Mercredi 05 Août 2020

Vraiment trop chaud pour se mettre aux fourneaux !

*Tartine truite fumée pour 1 personne et 9sp vert ☐ -7spl bleu ☐
-2spv violet ☐*

*-70 g de pain de seigle complet **

*-50 g de truite fumée **

-2 portions allégées de saint moret

*-1 petite courgette jaune **

*-2 radis roses **

-ciboulette

*-1 citron jaune non traité **

Tartiner le pain de saint moret

Couper la courgette en fines tranches avec une mandoline ou un couteau bien aiguisé et les poser sur le saint moret en les faisant chevaucher

Déposer les tranches de truite fumée dessus.

Couper aussi à la mandoline ou avec un couteau bien aiguisé les radis et éparpiller les tranches fines sur la tartine

Saupoudrer de ciboulette ciselée et rajouter un filet de jus de citron



Très simple et très rapide à réaliser

Pour le pain de seigle complet sans autre apport, je compte 0 en violet en me basant sur la grille donnée par ww mais libre choix à vous de considérer que cela vaut 3spv pour 50 g et 5spv pour 70 g si vous le désirez

Pour le repas du soir : salade mesclun aux pointes d'asperges vertes + 1 c à c d'huile (1sp vert bleu violet ☐☐☐) -tartine truite fumée (9sp vert☐ -7 spl bleu☐ -2spv violet☐) -1 tranche de pastèque (0sp). Total : 10sp vert☐- 8spl bleu☐ -3spv violet☐)

Excellente journée à toute et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés