

SANDWICHES AU CONCOMBRE

Lundi 19 Août 2019

Comme chez les anglais pour le five o'clock

Petits sandwiches

au concombre pour 1 personne et 6pp-6sp par part

-3 tranches de pain de mie ww *

-2 portions de saint moret

-1/2 concombre *

-ciboulette*

Tartiner les tranches de pain de mie de saint moret

Trancher le concombre avec une mandoline en tranches très fines

Les faire dégorger avec du gros sel pendant 1h puis les essuyer avec du papier sopalin

Garnir les tranches de pain de concombre et de ciboulette émincée

Empiler les tranches et les couper en biais

A mettre au frais



Pour le repas du
soir : salade sucrine tomate +1 c à c d'huile d'olive
(1pp-1sp) -petits
sandwichs au concombre (6pp-6sp) -salade de fruits maison sans
sucre (0pp-0sp).
Total- : 7pp-7sp

Très bon début de semaine

Lilou3158 :
blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

**Tous droits
réservés**