

# TARTINE MACÉDOINE

Vendredi 17 Juin 2022

*Trop chaud pour cuisiner surtout le soir :*

Tartine macédoine pour 1 personne et 7 sp vert ☐ – 5 spl bleu☐  
– 5 spv violet☐ – 4 psp ☐

*–60 g de pain de seigle complet noir bio\* : 4 sp vert bleu violet ☐☐☐ -3 psp☐*

*–1 œuf moyen dur\* : 2 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐  
– 0 psp☐*

*–1 petite boîte de macédoine\* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*–2 carrés frais 0% : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp,☐*

*–6 tomates cerises\* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*–ciboulette : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*–sel fin , poivre blanc*

*Écraser à la fourchette l'œuf dur avec les carrés frais .*

*Rajouter la macédoine égouttée , assaisonner sel poivre et bien mélanger.*

*Toaster le pain et étaler la préparation précédente dessus.*

*Couper les tomates cerises en 2 et les poser sur la tartine.*

*Saupoudrer de ciboulette émincée .*



*Vous pouvez la préparer en avance et la garder au frais.*

*Pour le repas du soir : salade verte + 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet – 1 psp) – tartine macédoine (7 sp vert – 5 spl bleu – 5 spv violet – 4 psp) -100 g de skyr 0% (1 sp vert – 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp) -framboises (0 sp vert bleu violet – 0 psp). Total: 9 sp vert – 6 spl bleu – 6 spv violet – 5 psp*

*Tenez bien compte de vos propres perso points psp pour recalculer la recette.*

*Très bonne journée*

***Lilou3158: blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés.***