

# TARTINE AUX ASPERGES VERTES

Vendredi 04 Juin 2021

*Quand il fait chaud et que je n'ai pas trop envie de cuisiner, j'apprécie ce genre de repas :*

*Tartine aux asperges vertes pour 1 personne et 6 sp vert □ -5 spl bleu □ 1 spv violet □*

*-60 g de pain noir 100% seigle complet\**

*-1 œuf moyen dur \**

*-1 portion allégée de saint moret 8%*

*-1 fromage frais 0%*

*-tomates cerises \**

*-asperges vertes en bocaux \**

*-radis roses\**

*-ciboulette \**

*-sel poivre blanc*

*Mélanger à la fourchette le saint moret, le fromage frais et l'œuf dur. Assaisonner légèrement.*

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

*Poser les asperges égouttées et intercaler avec des rondelles de radis et des demi tomates cerises.*

*Saupoudrer de ciboulette émincée et c'est prêt !*



*A préparer à l'avance et à garder au frais mais le pain ne sera pas chaud ou à réaliser au dernier moment.*

*En pleine saison des asperges, vous pouvez prendre des pointes fraîches d'asperges vertes, les tiges serviront pour un potage ou une tarte.*

*Pour le repas du soir : salade verte + 30 g d'anchois + 1 c à c d'huile (2 sp vert ☐ -1 spl bleu☐-1 spv violet☐) -tartine aux asperges vertes (6 sp vert ☐ -5 spl bleu☐-1 spv violet☐) -100 g de skyr 0% (1 sp vert ☐-0 spl bleu☐-0 spv violet☐). Total : 9 sp vert ☐- 6 spl bleu☐-2 spv violet☐*

*Très bonne journée*

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

***Tous droits réservés***