TARTINE BURRATA

Lundi 05 Août 2019

Quitte à choisir du fromage italien, autant en choisir un très bon :

Tartine burrata
pour 1 personne et 7pp-7 sp par part

-50 g de pain

-30 g de burrata

-2 tranches d’aubergine grillée précuite*

– 2 petites tomates *

-20 sprays d’huile d’olive

-persillade

-sel poivre

-quelques feuilles de basilic

Dans une poêle huilée, cuire les tomates coupées en deux et assaisonnées pendant 15 minutes et à feu doux. En fin de cuisson, rajouter les
tranches d’aubergine pour les réchauffer. Saupoudrer de persillade

Toaster le pain et le tartiner de burrata

Poser dessus les tranches d’aubergine puis les tomates

Rajouter quelques feuilles de basilic

Déguster aussitôt

Vous pouvez remplacer la burrata par de la mozzarella, la burrata étant issue de ce fromage mais la burrata a un cœur crémeux qui s'étale
bien sur le pain

Prenez une tranche de pain de campagne, complet, d'épeautre ou de seigle et évitez la baguette à IG élevé

Pour le repas du soir : salade verte + 1 c à c d'huile d'olive (1pp-1sp) – tartine burrata (7pp-7sp) -1 tranche de jambon de poulet
(1pp-0spl) -1 pomme cannelle au four (0pp-0sp). Total : 9pp-8spl

Très bon début de semaine

Lilou 3158: blog
cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits

réservés