TARTINE CROQ POIRE

Vendredi 03 Février 2017

Pour un repas rapide ou sur le pouce :

Tartine croq poire pour 2 personnes et 5pp- 6 sp -4spl par part

-2 tranches de 35 g de pain de seigle *

-2 toastinettes de roquefort

-2 tranches de poulet cuit (150g)*

-1 poire*

-ciboulette*

-1/2 citron*

Préchauffer le four 180°

Peler la poire, la citronner et la couper en fines tranches

Sur chaque tartine, déposer la tranche de roquefort, le poulet et la moitié des tranches de poire

Enfourner les tartines 10 minutes et les servir saupoudrés de ciboulette

Pour le repas : salade mâche cœurs de palmier + 1 c à c d’huile (1pp- 1 sp) – tartine croq poire (5pp- 6 sp-4spl) -1 flan maison (2pp- 2 sp).Total : 8pp- 9 sp-7spl

Le week-end approche, très bon vendredi