

TARTINE GRATINÉE

Samedi 12 Novembre 2016

Pour un repas du soir et un bon moyen de finir le pain



Tartine gratinée pour 1 personne et 5pp- 6 sp

- 50 g de pain de seigle ou autre
- 1 oignon doux *
- 1 tranche de jambon blanc dégraissé*
- 1 tranche toast de gruyère
- 20 sprays d'huile
- ciboulette*

Peler l'oignon, l'émincer et le faire revenir dans l'huile à petit feu et à couvert pendant 10 minutes en remuant de temps en temps et en rajoutant un peu d'eau si nécessaire. Assaisonner

Sur la tranche de pain, étaler la compotée d'oignons et la recouvrir de jambon puis du gruyère coupé en lanières

Enfourner 15 minutes dans le four préchauffé 180° et servir saupoudré de ciboulette émincée

Pour le repas : salade d'endives +1 c à c d'huile de noix (1pp- 1 sp)-tartine gratinée (5pp- 6 sp)-2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – 2 clémentines (0pp- 0 sp)

Bon début de week-end