

TARTINE ITALIENNE

Jeudi 17 Août 2017

Un autre repas express :



Tartine italienne pour 1 personne et 10 pp- 10 sp

- 50 g de pain au levain ou de seigle*
- 30 g de ricotta
- 4 tranches d'aubergines grillées Thiriet *
- 50 g de bresaola *
- 10 g de parmesan
- 10 g de pignons de pain

Couper 2 tranches de 25 g chacune, les griller et étaler dessus la ricotta

Sur chaque tartine, déposer 2 tranches roulées de Bresaola et 1 tranche d'aubergine

Recouvrir de copeaux de parmesan et de pignons de pin grillés à sec dans une poêle.

Et pour plus de goût et de moelleux, un filet d'huile d'olive mais compter 1 pp- 1 sp de plus

Pour le repas du soir : salade verte + tomates + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)- tartine italienne (10 pp- 10 sp) – 1 nectarine (0pp- 0 sp) . Total : 11pp- 11 sp

Passez un très bon jeudi