

TARTINE MEDITERRANEENNE

Lundi 31 Octobre 2016

Pour un repas sur le pouce



Tartine méditerranéenne pour 1 personne et 6pp- 6 sp- 4spl

-50 g de pain de seigle intégral ou Poilâne ou au levain

-50 g de filets de sardines sans huile

-50 g d'aubergines ,courgettes grillées surgelées *

-4 tomates cerises*

-1 cuillerée à café de parmesan râpé

-1 cuillerée à café de persillade *

-1 cuillerée à café de ketchup

-20 sprays d'huile d'olive

-sel poivre

Couper les tomates en 2 et les cuire à la provençale dans une poêle antiadhésive huilée. Assaisonner, réserver.

Préchauffer le four 180°

Sur la tartine de pain, étaler le ketchup puis les aubergines,courgettes décongelées .Rajouter les filets de sardines, les tomates cerises.

Saupoudrer de persillade et de parmesan.

Enfourner 15 minutes.

Pour le repas du soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) -tartine méditerranéenne (6pp- 6 sp)-2 petits suisses 0 % (1 pp- 1 sp) -2 figues (0pp- 0 sp).Total : 8pp -8 sp

Très bon début de semaine