

TARTINE NORMANDE

Jeudi 19 Janvier 2017

Pour un soir ou un repas sur le pouce :



Tartines normandes pour 2 personnes et 6pp- 7 sp par part

- 2 tranches de pain de seigle de 50 g chacune*
- 2 petites pommes du Canada*
- 60 g de camembert à 11 %
- 20 g de gelée de pommes
- 10 g de beurre à 41 %

-1 cuillerée à soupe de Calvados à flamber

Préchauffer le four 180 °

Peler, couper en tranches les pommes et les faire revenir 5 minutes dans une poêle avec le beurre et à petit feu .Flamber au Calvados.

Sur les 2 tartines de pain, étendre la moitié de la gelée de pommes, poser les tranches de pommes dessus, le camembert coupé en lamelles et finir de napper avec le restant de gelée

Enfourner 10 ,15 minutes

Pour le repas : salade de carottes + jus d'une $\frac{1}{2}$ orange (0pp- 0 sp) – tartine normande (6pp- 7 sp)-1 flan maison (2pp- 2 sp) .Total : 8pp- 9 sp

Un très bon jeudi à toutes et tous