

tartine seigle complet au concombre

Mercredi 12 Août 2020

Toujours cette chaleur et repas léger pour le soir

*Tartine seigle complet au concombre pour 1 personne et 6sp
vert □ -4spl bleu□ -1spv violet□ par part*

- 50 g de pain de seigle complet*
- 1 portion allégée de Saint Moret*
- 1/3 de petit concombre**
- 1 œuf dur moyen **
- 2 olives noires dénoyautées*
- 2 radis roses **
- ciboulette*
- 2 cuillérées à café de crème à 4%*
- sel poivre blanc*

Toaster le pain et étaler le Saint Moret

Couper le concombre à la mandoline et en répartir la moitié sur la tartine

Avec une fourchette, écraser l'œuf dur écaillé avec la crème, assaisonner légèrement et l'étaler sur les tranches de concombre

Recouvrir de tranches de concombre restant

Rajouter les radis coupés en tranches fines à la mandoline

Saupoudrer de ciboulette émincée et décorer d'olives noires coupées en deux



À préparer à l'avance et à garder filmée au frais

Pour le repas du soir : velouté froid de tomates au basilic (0sp vert bleu violet ☐☐☐-recette du 12 06 2020) -tartine seigle complet au concombre (6sp vert☐- 4spl bleu☐ -1spv violet☐) -1 yaourt 100 g 0% Saint Malo (1 sp vert☐ -0spl bleu☐ -0spv violet☐) -100 g de compote sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet☐☐☐). Total : 7sp vert☐ – 4spl bleu☐- 1 spv violet☐

Très belle journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés