

# **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***