

# TARTINE SICILIENNE

Mardi 02 Février 2021

*C'est la chandeleur mais comme j'ai une semaine de décalage, la recette crêpe sera pour la semaine prochaine.*

*En attendant, recette à préparer en avance, pour personne pressée, sur le pouce ...*

*Tartine sicilienne pour une personne et 9 sp vert ☐ -7 spl bleu ☐ - 2 spv violet ☐*

*-1 tranche de pain noir 100% seigle complet 70 g*

*-1 œuf dur moyen \**

*-50 g de lanières de poivron \**

*-50 g de rondelles grillées d'aubergine\**

*-50 g de bouquets de brocolis cuits vapeur\**

*-2 carrés frais 0% ail et fines herbes*

*-sel poivre blanc*

*-1 petite cuillerée à café de persillade*

*Avec une fourchette, écraser ensemble les bouquets de brocolis, l'œuf dur écaillé et les carrés frais. Assaisonner : sel poivre et étaler le tout sur le pain.*

*Recouvrir de lanières de poivron et de rondelles d'aubergine.*

*Saupoudrer de persillade.*



*À garder au frais, filmée si vous préparez la tartine en avance.*

*J'ai toujours dans mon congélateur des lanières de poivrons et des rondelles d'aubergines que je prépare l'été.*

*Si vous trouvez la tartine trop grande, coupez-la en deux pour le lendemain. Comptez alors 4 sp vert☐ -3 spl bleu☐-1 spv violet☐.*

*Enfin pourquoi sicilienne ? les brocolis sont d'origine sicilienne et très appréciés en Italie.*

*Pour le repas du soir : potage courgette chou-fleur à la faisselle 0% 50 g (1 sp vert☐ -1 sp bleu☐ – 0 spv violet☐) - tartine sicilienne (9 sp vert☐ -7 spl bleu☐ -2 spv violet☐) -10 g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet☐☐☐). Total : 13 sp vert☐ – 11 spl bleu☐ – 5 spv violet☐*

*Très belle journée à vous toutes et tous*

*Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou liht.fr*

*Tous droits réservés*