

TARTINE THON POIVRON

Mercredi 15 Juillet 2020

Par fortes chaleurs, aucune envie de cuisiner :

Tartine thon poivron pour 1 personne et 9sp vert □ – 5spl bleu□ -2 spv violet□

-1 tranche de pain de seigle 100 %

*-50 g de skyr 0% **

*-50 g de thon nature en boîte **

*-1 œuf dur **

*-60 g de lanières de poivrons 3 couleurs **

-1 olive noire dénoyautée

-15 g de mayonnaise allégée

-sel poivre blanc

*-ciboulette **

Toaster le pain de seigle et le tartiner de skyr salé, poivré.

Déposer ensuite les lanières de poivrons

Rincer le thon, l'éponger, l'émietter puis le mélanger à la mayonnaise avant de l'étaler sur le poivron

Couper l'œuf dur en quatre et l'écraser à la fourchette puis le mettre sur le thon

Saupoudrer de ciboulette ciselée

Décorer d'une olive noire coupée en rondelles

Servir aussitôt



Cette tartine peut se préparer à l'avance et à garder filmée au frais.

Je prépare toujours mes poivrons à l'avance : sous le gril jusqu'à ce qu'ils noircissent puis dans un sac plastique fermé et quand ils sont froids, je les pèle, j'ôte les pépins et je les coupe en lanières. Vous pouvez une fois préparés les congeler

Cette tartine peut s'inscrire dans un pique-nique ou comme repas sur le pouce

Pour le comptage, en violet □, je compte 0sp pour le pain étant 100% seigle (pain noir)

Pour le repas du soir : velouté froid de tomates basilic (0sp vert bleu violet □□□-recette du 12 06 2020) -tartine thon poivron (9sp vert□ -5spl bleu□-2spv violet□) -mousse fraise avec 50 g de skyr 0% (1sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□).

Total : 10sp vert□ -5spl bleu□-2spv violet□

Très belle journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés