

TARTINES SAUMON ET AVOCAT

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 2 petites tranches épaisses de pain complet ou intégral (à la farine T150) [120 g]
- 2 tranches moyennes de saumon fumé [60 g]
- 1 portion moyenne d'avocat, pulpe, cru [150 g]
- 20 grammes de fromage de chèvre frais, au lait cru [type palet ou crottin frais]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Ciselez finement l'aneth. Coupez les tranches de saumon fumé en lanières. Prélevez le zeste du citron vert et réservez-le. Pressez le citron vert. Pelez l'avocat, coupez-le en fines lamelles et arrosez-les de jus de citron pour éviter qu'elles noircissent. Toastez les tranches de pain de campagne dans un grille-pain, tartinez-les de chèvre frais et parsemez-les d'aneth ciselé. Répartissez les lanières de saumon fumé et les lamelles d'avocat sur les tartines, puis salez et poivrez à votre convenance.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (175 g)	% AR
ÉNERGIE	202 kcal	354 kcal	18 %
PROTÉINES	8 g	15 g	29 %
GLUCIDES	16 g	28 g	11 %
SUCRES	1 g	2 g	2 %
LIPIDES	12 g	21 g	30 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	5 g	27 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	7 g	28 %
SODIUM	416 mg	727 mg	30 %