

## GALETTE MR SEGUIN

 1 portion

### INGRÉDIENTS

- 2 unités moyennes de galette de sarrasin, nature, (120 g)
- 30 grammes de fromage de chèvre bûche
- 40 grammes de filet de bacon
- 100 grammes de tomate, coulis, appertisé (purée de tomates mi-réduite à 11%) [Copie]
- 2 grammes de basilic, frais
- 1 portion moyenne de salade verte, crue, sans assaisonnement (40 g)
- 10 grammes de vinaigrette
- 4 grammes de beurre à 82% MG, doux

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Sur la galette de sarrasin, répartir des morceaux de bûche de chèvre + coulis de tomates + basilic + lardons poêlés à sec. Pliez les galettes en 4, les mettre dans un plat et déposez 1 noix de beurre sur chacune. Enfournier 15' à 150°C. Servir avec une salade assaisonnée.

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (346 g)	% AR
ÉNERGIE	124 kcal	429 kcal	21 %
PROTÉINES	7 g	24 g	48 %
GLUCIDES	12 g	42 g	16 %
SUCRES	2 g	7 g	8 %
LIPIDES	4 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	8 g	40 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	28 %
SODIUM	485 mg	1680 mg	70 %