kevin martel
Diététicien · 389505231

TARTINE REVISITÉE

Par personne

10 minutes
25 minutes
1 portion

INGRÉDIENTS

- 70 grammes de pain de seigle
- 1 portion moyenne de fromage de chèvre bûche (40 g)
- 1/4 gousse d'ail, cru (2 g)
- 1 tranche moyenne de jambon cuit, supérieur (40 g)
- 50 grammes de bresaola
- 30 grammes de tomate, crue ou 30 grammes de tomate séchée
- 1 portion de vinaigrette au vinaigre balsamique (18 g)
- 1 portion moyenne de mâche, crue (40 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Trancher le pain en deux dans le sens de la longueur
2° Faire griller le pain au four (5-10 minutes) puis commencer l'assemblage
3° Frotter le pain grillée avec l'ail écrasé
4° Étaler la vinaigrette pour une bonne absorption du pain
5° Tartiner de fromage frais
6° Déposer le jambon blanc (découenné, dégraissé) ainsi que la Bresaola
7° Ajouter les tomates séchées et la mâche
8° Servez ce sandwich avec une salade de tomate ou de concombre au yaourt

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (290 g)	% AR
ÉNERGIE	196 kcal	568 kcal	28 %
PROTÉINES	14 g	40 g	80 %
GLUCIDES	14 g	40 g	15 %
SUCRES	1 g	4 g	4 %
LIPIDES	9 g	27 g	38 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	9 g	47 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	21 %
SODIUM	653 mg	1891 mg	79 %