

TARTINE SAUMON, CHÈVRE & AVOCAT



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 2 belles tranches de pain complet ou aux graines
- 1 avocat
- Saumon fumé 100g
- Quelques pousses de salade
- Facultatif : graines de pavot
- Quelques gouttes de citron jaune
- Herbes aromatiques au choix : basilic ou coriandre

Astuces :

Réalisez des tartines avec des figues (fraîches ou séchées), des abricots (frais ou séchés), des noix, des pistaches, du houmous, de la tapenade, du jambon cru, du bleu, de la mimolette...

Préparation : 10 minutes | Pas de cuisson
Pour 2 personnes (= 2 belles tartines)

1. Sur une planche à découper : découper 2 belles tranches de pain.
2. Déposer des tranches de fromage de chèvre sur le pain.
3. Couper l'avocat en 2, enlever le noyau et couper chaque demi avocat en fines tranches. Disposer les tranches sur les tartines.
4. Découper le saumon en fines lamelles et les disposer sur les tartines.
5. Parsemer de graines de pavot.
6. Déposer quelques pousses de salade sur chaque tartine.
7. Couper le citron en 2 et presser quelques gouttes sur chaque tartine.
8. Ciseler finement des herbes aromatiques et les disposer sur les tartines avant de servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr