

BAGEL AU PASTRAMI DE BOEUF, AVOCAT & CREAM CHEESE



Recettes100faim.fr

Pour un bagel | Préparation : 10 minutes | Cuisson (grille-pain) : 30 secondes à 1 minute

Pastrami de bœuf 2 à 4 tranches = 24 à 48g
1 pain brioché (bagel ou burger) • Fromage frais, cream cheese ou ricotta 2 càs
Moutarde au miel 1 càc • Pickles de cornichons x2 à 4 selon la taille
Oignons frits 1 càs • Salade verte 2 feuilles • 1/2 avocat



1. Découper l'avocat en **fines lamelles**.



2. Faire **toaster** le pain brioché.



3. **Sur chaque face** du pain brioché : **étaler** le fromage frais. Déposer des petits tas de moutarde au miel, une feuille de salade, le pastrami de bœuf, l'avocat et les pickles de cornichon. **Parsemer** d'oignons frits.



4. **Refermer** le bagel et déguster.

Conseils & astuces de diététicienne :

- + de [recettes de bagels ici](#) »
- Pastrami de bœuf ou rôti de bœuf ou de porc, jambon blanc ou cru, bacon.
- Ajouter des **crudités** (lamelles de mangue, rondelles de concombre, jeunes pousses...) et des **pickles de légumes** (recette sur le blog).

