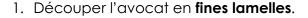


Pour un bagel | Préparation : 10 minutes | Cuisson (grille-pain) : 30 secondes à 1 minute

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







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 <u>recettes de bagels ici</u>
- 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).









