

TARTINES DE PATATE DOUCE

INSTRUCTIONS :

Un repas facile et idéal les jours de sport et journée d'activité



Instructions pour deux personnes

1. Coupez votre patate douce en lamelle et faites les cuire au four 15 min à 180° au four (à surveiller)
2. Préparez la sauce au fromage blanc et aneth et assaisonnez (pas trop de sel car le saumon est déjà salé)
3. Tartine 1 : fromage blanc et saumon fumé
4. Tartine 2 : (fromage blanc facultatif) tomates cerises et oeuf sur le plat

Liste des courses

Ingrédients	Requis	Quantité
Patate douce	<input checked="" type="checkbox"/>	1
Tomates cerises	<input checked="" type="checkbox"/>	6
Saumon fumé (tranches)	<input checked="" type="checkbox"/>	2
Oeuf	<input checked="" type="checkbox"/>	1
Fromage blanc	<input checked="" type="checkbox"/>	50gr
Aneth	<input checked="" type="checkbox"/>	1 càc