



Diététicienne nutritionniste

Cryolipolyse

06 95 99 49 56

Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com

Toast d'aubergine au grille-pain

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 1 aubergine*
- 10 g de chèvre frais*
- ½ concombre*
- 10 tomates cerises*
- 100 g de thon au naturel égoutté*
- 1 botte de radis roses*

Préparation de la recette :

Couper des tranches épaisses d'aubergine.

Les faire cuire en les plaçant dans le grille-pain puissance maximale, Répéter 3 fois l'opération.

Mélanger le chèvre frais et le thon.

Laver les radis et le concombre et les couper en fines rondelles.

Laver les tomates cerises et les couper en 2.

Tartiner les tranches d'aubergine avec le mélange chèvre-thon et granier avec les rondelles de radis et de concombre et les tomates cerises. Parsemez d'herbes fraîches.