lunchbox #3

Encore une fois, je vais manger à mon bureau. Mais l'ennui n'est pas au RdV avec ma lunchbox de ce midi. Un astucieux assemblage de reste de placard et l'affaire est faite ! Des couleurs, du goût et du volume. De quoi dégoûter vos collègues d'aller manger à la cantine !

Ma LunchBox #3 est composée de :

– Salade de pousses d'épinard fraiches, tomates pigeons et une sauce à base de vinaigre de pulpe de tomate

– Rillettes de thon maison à l'avocat et tartine de pain complet

Pour la salade, rien de plus simple. Lavez et coupez vos petites tomates en deux. Disposez-les sur un lit de pousses d'épinard.

Pour les rillettes, évidez la moitié d'un avocat dans un bol et écrasez-le. Ajoutez 2 portions de fromage frais à 8%. Écrasez, mélangez. Assaisonnez avec du sel, poivre et une pointe de jus de citron. Égouttez une petite boite de thon (gardez le jus si vous avez des chats ^^). Ajoutez-le à la purée d'avocat. Mélangez bien. Rectifiez l'assaisonnement si besoin.

Composez votre lunchbox, en mettant vos rillettes maison dans un ramequin.

J'ai complété mon déjeuner avec un yaourt nature et une pomme !

Bon appétit !