



Les plats principaux

Tartine saine au jambon grillé

Pour 4 personnes.

Ingrédients

8 tranches de jambon cuit (jambon grillé)
1 cuillère à soupe de miel
1 cuillère à soupe de moutarde
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à soupe de jus de citron
8 pain brun (tranches)
1/2 salade
1/2 concombre (en rondelles)
2 tomates (en tranches)
1 oignon rouge (en anneaux)
poivre
sel

Méthode de préparation

Faites le dressing. Mixez le miel avec la moutarde, l'huile d'olive et le jus de citron. Salez et poivrez.

Tartinez 4 tranches de pain avec le dressing. Garnissez-les de feuilles de salade, de 2 tranches de jambon, de concombre, de tomate et d'oignon. Mettez une deuxième tartine par-dessus.

