

# mes tartines pleine forme

**CROUSTILLANTES OU MOELLEUSES, ELLES SE CROQUENT SUR LE POUCE ET SAVENT JOUER L'ÉQUILIBRE : QUELQUES IDÉES GOURMANDES EN TRANCHES ET SANS MODÉRATION.**

## LES TOUCHES MAGIQUES



**100 % SUÉDOISES :** le Smörgåskaviar est une pâte à tartiner aux œufs de poisson. Côté goût, c'est un tarama très salé assez irrésistible. Le Pastejlax est la version crème de saumon. Ikea vient de relancer les tubes de ces deux préparations suédoises cultes. [www.ikea.fr](http://www.ikea.fr)



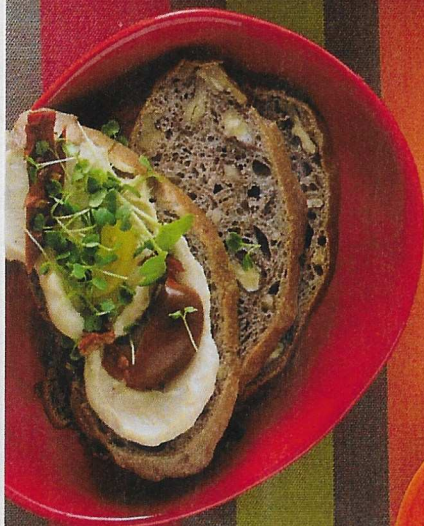
**100 % VERTES :** pousses germées de roquette, de radis, de betterave, les microvégétaux apportent une note fraîche et croquante aux tartines ; de plus, ce sont de véritables bombes énergétiques qui boostent notre forme. On les ajoute à la dernière minute pour préserver leurs apports nutritifs. [www.lepicierederungis.com](http://www.lepicierederungis.com)



**100 % ARTISANALES :** compotes de légumes grillés, crème de poivrons rouges, caviar d'aubergine, tapenades... L'épicerie fine en ligne Sur le sentier des bergers propose de savoureuses préparations à tartiner à base de légumes du pays, fabriquées dans les Alpes de Haute-Provence et conditionnées dans de jolis pots en verre. [www.surlesentierdesbergers.fr](http://www.surlesentierdesbergers.fr)



1



2



3

## LES RECETTES EXPRESS

### 1 LE PLEIN D'OMÉGA 3 LA TARTINE NORDIQUE

Ouvrir en deux 4 buns aux graines de lin (Gontran Cherrier), tartiner chaque tranche de Smörgåskaviar. Répartir sur les tranches 100 g de saumon mariné coupé en lamelles, parsemer de 2 échalotes émincées et de brins d'aneth.

### 2 TOP ÉNERGÉTIQUE LA TARTINE VÉGÉTARIENNE

Sur 8 tranches de pain aux noix (Poilâne), étaler une couche d'houmous. Déposer par-dessus 8 tomates séchées coupées en lamelles et 200 g de tomates cerises en quartiers. Terminer par des pousses germées (roquette ou cresson).

### 3 RICHE EN PROTÉINES LA TARTINE MÉDITERRANÉENNE

Couper une baguette curry et céréales (Gontran Cherrier) en 4 parts, trancher chaque part dans la longueur. Tartiner 4 cuillerées à soupe de crème de poivrons, puis 100 g de Cottage Cheese (Jockey Danone) sur chaque tartine. Poser dessus 8 tranches de bresaola et 50 g de roquette.