



Toast au foie gras et pain d'épices

pour 4 personnes

- 100g foie gras non tranché
- 100g de pain d'épices

Prendre des tranches de pain d'épices, couper 12 formes avec un emporte-pièce : chaque forme correspond à une bouchée.

Couper le foie gras de telle manière que les tranches aient la même épaisseur que le pain d'épice.

Disposer le foie gras sur le pain d'épice

Servir trois bouchées par personnes avec un peu de salade verte.

- 234k** de calories,
- 3g** de protéines, soit 20% des AJR
- 14g** de lipides, soit 20% des AJR
- 22g** de glucides, soit 20% des AJR
- 97mg** de potassium, soit 20% des AJR
- 102mg** de phosphore, soit 20% des AJR
- 303mg** de sodium, soit 20% des AJR