



Des sandwichs santé pleins de saveur !

RECETTES - RENTRÉE SCOLAIRE - REPAS - SANDWICHS



NOMBRE DE PORTION : 1

TEMPS DE PRÉPARATION :

5-7 MIN

TEMPS DE CUISSON :

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

Ingrédients pour le sandwich au poulet automnal :

- 2 tranches de Pain 100 % de blé entier - Sans gras, sans sucres ajoutés Bon Matin
- 1/2 tasses de poulet haché finement ou passé au robot
- 1 c. soupe de canneberges séchées
- 1 c. soupe tasse de yogourt grec
- ½ échalote hachée
- Sel et poivre
- 4-8 tranches de pommes
- Jus de citron
- Verdure au choix

Ingrédients pour le sandwich aux pois chiches :

- 2 tranches de Pain 100 % de blé entier - Sans gras, sans sucres ajoutés Bon Matin
- ¼ tasse de houmous
- Dizaine de pois chiche entier
- Une tranche de fromage blanc végétal
- 4-6 tranches minces de concombres
- Pousses variées

Préparation

Marche à suivre pour le sandwich au poulet automnal :

1. Mélanger le poulet, les canneberges, le yogourt, l'échalote. Saler et poivrer.
2. Déposer le mélange sur une tranche de pain.
3. Déposer quelques tranches de pommes préalablement arrosées de jus de citron.
4. Déposer de la verdure et fermer le sandwich.

Marche à suivre pour le sandwich aux pois chiches :

1. Étendre le houmous sur une tranche de pain.
2. Déposer les pois chiches sur le houmous.
3. Déposer le fromage suivi des pousses et des concombres.
4. Refermer le sandwich et déguster.