

**5** *Cinq* FOURCHETTES  
**Sandwich automnal**

RECETTES - 30 MIN. ET MOINS - REPAS - SANDWICHS - VOLAILLES



NOMBRE DE PORTION : 1

---

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN

---

TEMPS DE CUISSON :

---

TEMPS DE REPOS :

---

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

---

CONGÉLATION: NON

## Ingrédients

---

- 2 tranches de pain Bon Matin Festin de grains sans gras et sans sucres ajoutés
- 4-6 tranches de pommes Qualité Québec (Gala, Empire ou Honeycrisp)
- Moutarde à l'ancienne au goût
- 1 c. thé de canneberges séchées, hachées grossièrement
- 1 poignée de micropousses (tournesol, pois et radis)
- 4 tranches de dinde, tranchées minces
- 3 tranches de betteraves, cuites
- Sel et poivre au goût
- Une poignée de micropousses au choix

## Préparation

---

1. Tartiner l'une des tranches du pain Bon Matin Festin de grains sans gras et sans sucres ajoutés de moutarde.
2. Déposer les canneberges sur la moutarde.
3. Mettre une poignée de micropousses.
4. Déposer sur les micropousses la dinde, les tranches de pommes et les tranches de betteraves.
5. Saler et poivrer.
6. Ajouter d'autres micropousses et refermer avec l'autre tranche de pain.
7. Déguster.