



## ***Sandwich aux bleuets, miel, ricotta et noix!***

RECETTES - 30 MIN. ET MOINS - REPAS - SANDWICHS - VÉGÉTARIEN / VÉGANE



NOMBRE DE PORTION : 2

---

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 MIN

---

TEMPS DE CUISSON :

---

TEMPS DE REPOS :

---

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

---

CONGÉLATION: NON

## Ingrédients

---

- 4 tranches de pain Avoine et Quinoa de Boulange des Campagnards
- 3/4 tasse de ricotta du commerce ou fait maison
- 1/2 tasse de bleuets frais
- 1/3 tasse d'un mélange de graines de tournesols, canneberges et graines de citrouille.
- 1 poignée de pousses de tournesol
- 2 c. soupe de miel

## Préparation

---

1. Mélanger la ricotta, les bleuets, le mélange de noix ensemble.
2. Déposer sur le pain.
3. Ajouter les pousses de tournesol et laisser couler 1 c. soupe de miel sur chaque sandwich.
4. Déguster.