

Recettes de sandwichs

<p><u>Thon / ciboulette</u></p> <p>pain complet thon nature en boîte fromage blanc concombre ciboulette cumin sel/poivre</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Egoutter le thon, l'émietter dans un bol et mélanger avec le fromage blanc. ✓ Ajouter la ciboulette et le cumin. ✓ Eplucher et couper le concombre en lamelles. ✓ Étaler le thon et les lamelles de concombre sur le pain complet. 	<p><u>Ratatouille / bacon</u></p> <p>pain aux céréales bacon ratatouille (reste) sel/poivre</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Disposer sur une tranche de pain une couche de ratatouille froide et ajouter les tranches de bacon. ✓ Parsemer d'olives noires.
<p><u>Poulet / gouda</u></p> <p>pain au sésame salade poulet rôti concassé de tomates gouda ciboulette sel/poivre</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ouvrir la baguette et disposer un lit de salade et le concassé de tomates. ✓ Ajouter les lamelles de poulet rôti et de gouda. 	<p><u>Baguette au bœuf</u></p> <p>baguette à l'ancienne rosbif cuit laitue cornichons moutarde carotte râpée citronnée</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Couper les cornichons en petites rondelles et mélanger les aux carottes râpées. ✓ Tartiner la baguette de moutarde et alterner les tranches de rosbif, laitue et de carottes.

Afin de varier les recettes de sandwichs, vous pouvez utiliser diverses variantes :

- ✓ **épices et aromates** : herbes de Provinces, curry, coriandre, aneth, basilic, piment d'Espelette...
- ✓ **sauces** : coulis de tomate, mayonnaise et vinaigrette allégée, beurre, margarine...
- ✓ **garniture** : surimi, blanc de dinde, saumon fumé, jambon, œufs...
- ✓ **légumes** : aubergines, oignons rouges, poivrons, champignons, piment doux...

