

4 idées de lunches à emporter sous forme de sandwich



1) Sandwich Houmous / filet de dinde

INGREDIENTS

- 2 tranches de pain complet
- 1 càs de houmous
- 1 tranche de filet de dinde
- 100g de légumes au choix
- 1càs d'huile d'olive
- Pour le houmous :
- 150 g de pois chiches cuits
- le jus d'un demi citron
- 1/2 gousse d'ail
- 1 càs d'huile de sésame
- une petite pincée de sel
- du persil frais ou de la coriandre

VALORISATION

Pour 1 portion = 2 tranches de pain :

- Energie : 420 kcal
- P : 19g
- L : 19g
- G : 37g
- Fibres : 10g
- Sel : 1.8g

PREPARATION

1. Préparez le houmous en mixant tous les ingrédients (il y en aura de trop, réservez le reste au frigo pour une autre préparation)
2. Etalez le houmous sur une tranche de pain complet
3. Déposez la tranche de filet de dinde par-dessus
4. Faites revenir vos légumes avec 1càs d'huile d'olive et déposez-les sur la tranche de dinde
5. Refermez le sandwich avec la 2ème tranche de pain et dégustez !

Nous vous conseillons d'accompagner votre sandwich d'une portion de crudités.

Il est possible de remplacer les 2tranches de pain par un grand wrap.