

RECETTES DU MOIS DE SEPTEMBRE

4 idées de lunches à emporter sous forme de sandwich



3) Sandwich Omelette champignons / tomates

INGREDIENTS

- 2tranches de pain complet
- 1càc de moutarde
- ½ tomate
- 100g de champignons crus
- 2 œufs
- 20g de gruyère
- 1cas d'huile d'olive

VALORISATION

Pour 1 portion = 2tranches de pain :

- Energie : 551 kcal
- P : 32g
- L : 32g
- G : **32g**
- Fibres : 7g
- Sel : 1.75g

PREPARATION

- 1) Faites revenir les tomates et les champignons dans l'huile d'olive
- 2) Battez les œufs en omelette avec le gruyère dans un bol puis ajoutez-les aux légumes
- 3) Etalez la moutarde sur une tartine
- 4) Déposez l'omelette aux légumes par-dessus
- 5) Vous pouvez ajouter quelques feuilles de roquette
- 6) Refermez 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.