

## Sandwich ouvert rapide



*Découvrez notre délicieux sandwich : une symphonie de saveurs audacieuses et de textures harmonieuses. Un mariage parfait d'ingrédients frais et nutritifs, combinant le croquant des graines de sésame aux arômes exquis du pesto et de la moutarde de Dijon. Une expérience gustative inoubliable, à déguster sur bagel ou pain grillé !*

Préparation 5 min

Cuisson 5 min

Portions 1

Nutrition Facts (per serving)

Calories 395

Lipides 21

Glucides 53

Fibres 6

Protéines 24

Sodium 450

### **Ingrédients**

- 15 ml (1 c. à soupe) de pesto
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon
- 4 tranches de tomates
- 1 œuf à la coque tranché en rondelles
- 15 ml (1 c. à soupe) de fromage feta émietté

- Bagel ou pain grillé (au choix)

## Préparation

1. Mélanger le pesto avec la moutarde de Dijon et étendre sur les tranches de pain ou de Bagel grillé.
2. Déposer les tomates, les tranches d'œuf, le fromage feta et les graines de sésame.

## Notes



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire  
Développement et responsable médias sociaux