

Sandwich familial à l'italienne



Ce sandwich d'inspiration italienne, créé par une diététiste, est composé de mozzarella fraîche et crémeuse, et de fines tranches de jambon sans nitrite. Son atout principal ? Le pain au levain complet. Préparé en un grand sandwich puis tranché pour le service, il est parfait à partager pour le dîner, un pique-nique ou un rassemblement entre amis. Pour plus d'inspiration, explorez nos [7 meilleures recettes de sandwiches](#).

Préparation 10 min

Cuisson 0 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 490

Lipides 10

Glucides 72

Fibres 5

Protéines 28

Sodium 1410

Ingrédients

- Une miche de 750 g de pain au levain
- 90 ml (6 c. à soupe) de mayonnaise légère
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 500 ml (2 tasses) de bébés épinards

- 12 tranches de jambon sans nitrites (ex. : Natural Selections)
- 1 tomate, coupée en fines tranches
- 60 ml (¼ tasse) de piments bananes ou de cornichons, au choix
- Oignon rouge, finement émincé, au goût

Préparation

1. Trancher le pain à l'horizontale pour former une base et un dessus. Si désiré, faire griller les côtés coupés sous le gril (broil) ou dans une poêle striée pendant 1 ou 2 minutes.
2. Dans un petit bol, mélanger la mayonnaise et la moutarde de Dijon pour former une Dijonnaise.
3. Tartiner la moitié de la Dijonnaise sur la base du pain, puis étaler le reste sur le dessus du pain.
4. Répartir uniformément les jeunes épinards, la mozzarella, le jambon, les tranches de tomate, les cornichons et l'oignon rouge sur la base du sandwich. Couvrir avec le dessus du pain.
5. Presser délicatement pour bien faire tenir le sandwich. Couper en 4 parts et servir.

Notes

Conserver dans un contenant hermétique au réfrigérateur jusqu'à 3 jours. Ne se congèle pas.



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal