

Sandwich aux tomates « boosté »



Découvrez notre délicieuse recette de sandwich aux tomates « boosté », un mélange savoureux et sain de tomates juteuses, d'ingrédients frais et de salade de légumineuses. Essayez notre sandwich dès maintenant !

Préparation 10 min

Cuisson 0 min

Portions 1

Nutrition Facts (per serving)

Calories 470

Lipides 13

Glucides 57

Fibres 18

Protéines 21

Sodium 475

Ingrédients

- 1 recette de [Salade de légumineuses passe-partout](#)
- 2 tranches de pain de grains entiers. Voici des exemples :
 - **St-Méthode** - Pain 9 grains entiers
 - **Country Harvest** - Pain 100% blé entier, sans sucre ajouté
 - **Bon matin** - Pain 100% blé entier, sans gras et sans sucre ajouté
- 10 ml (2 c. à thé) de margarine ou de mayonnaise végétale

- 1 tomate italienne, tranchée finement

Note : On vise un pain de grains entiers contenant environ 10 g de protéines et 5-6 g de fibres par portion de 2 tranches (80 g).

Préparation

1. Préparer la [Salade de légumineuses passe-partout](#).
2. Griller les tranches de pain, puis les tartiner de margarine ou de mayonnaise.
3. À l'aide d'une fourchette, écrasez la préparation de légumineuses sur une des tranches de pain.
4. Garnir d'une épaisse couche de tomates, fermer le sandwich et servir immédiatement.

Notes

La salade seule se conserve 3 jours au réfrigérateur.



Chloé Hoff-Paradis – Nutritionniste Diététiste à Sherbrooke
Nutritionniste - Diététiste à Sherbrooke