

Sandwich aux œufs rafraîchissant



Savourez notre irrésistible sandwich aux œufs rafraîchissant, une fusion parfaite de saveurs exquises et de textures délectables. Découvrez l'équilibre nutritionnel et les arômes envoûtants qui égayeront vos repas. Un plaisir sain et délicieux à ne pas manquer!

Préparation 5 min
Cuisson 0-10 min
Portions 3
Nutrition Facts (per serving)
Calories 430
Lipides 19
Glucides 41
Fibres 5
Protéines 25
Sodium 605

Ingrédients

Pour la garniture

- 6 œufs, cuits durs, refroidis
- 80 ml (? tasse) de fromage cottage
- 30 ml (2 c. à soupe) de mayonnaise

- 2 oignons verts, hachés (facultatif)
- Sel et poivre

Pour les sandwiches

- 6 tranches de pain de grains entiers
- Quelques feuilles de laitue

Note : [Visionnez cette capsule](#) pour réussir la cuisson de vos œufs durs à la perfection.

Préparation

1. Dans un bol, piller les œufs à l'aide d'une fourchette.
2. Ajouter les autres ingrédients « pour la garniture » et bien mélanger.
3. Tartiner ? de la garniture sur une tranche pain, ajouter une feuille de laitue et refermer le sandwich avec une deuxième tranche de pain. Répéter pour les deux autres sandwiches.

Notes

Il est possible de préparer la garniture à l'avance et d'assembler les sandwiches au moment de servir seulement. Se conserve 2 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.



Katrina Daigle – Nutritionniste Diététiste à Ottawa
Nutritionniste Diététiste à Ottawa, Kanata