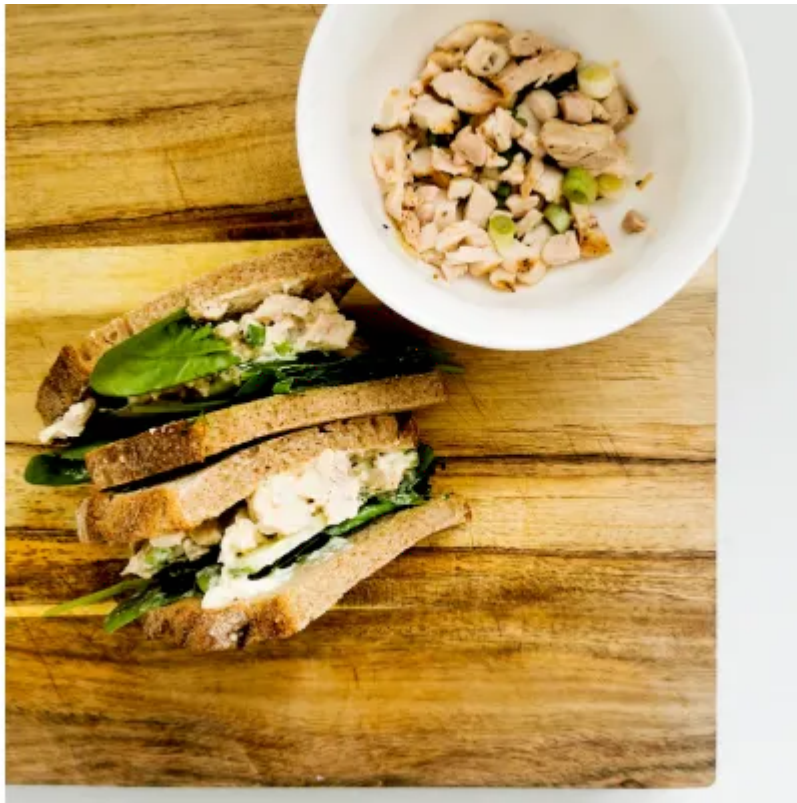


Sandwich à la salade de poulet



Découvrez notre délicieuse recette de sandwich au poulet et à la salade, une combinaison parfaite de saveurs et de fraîcheur. Préparez ce repas facile en suivant nos étapes simples et régalez-vous avec ce délicieux mélange de poulet tendre et de légumes croquants.

Préparation 5 min
Cuisson 0 min
Portions 1
Nutrition Facts (per serving)
Calories 340
Lipides 11
Glucides 25
Fibres 5
Protéines 31
Sodium 375

Ingrédients

Pour la garniture :

- 125 ml (½ tasse) de poulet cuit, coupé en dés (Cette recette est parfaite pour passer des restes de poulet cuit. N'importe quelle coupe de poulet peut être utilisée pour réaliser la recette.)
- ½ oignon vert, émincé

- 10 ml (2 c. à thé) de mayonnaise
- 5 ml (1 c. à thé) de yogourt grec nature (voir note)
- 5 ml (1c. à thé) de moutarde de Dijon
- Poivre et sel, au goût

Pour le sandwich :

- 2 tranches de pain de blé entier
- Laitue
- Tranches de concombre

Note : L'utilisation du yogourt grec nature dans la garniture permet de diminuer la quantité de mayonnaise et de matières grasses dans le sandwich.

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients « pour la garniture ».
2. Si désiré, faire griller le pain. Assembler le sandwich avec la garniture, la laitue et les tranches de concombre.
3. Servir avec des crudités ou une salade pour un lunch complet.

Notes

Se conserve 2 jours au réfrigérateur. Ne se congèle pas.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
Nutritionniste Diététiste à Québec