

Préparation pour sandwich aux pois chiches et “végé poulet”



Découvrez les bienfaits de notre recette de Préparation pour sandwich aux pois chiches et "végé poulet". Riche en protéines végétales, cette délicieuse préparation vous offre une alternative nutritive et satisfaisante pour combler vos envies de sandwich.

Préparation 5 min
Cuisson 0 min
Portions 6
Nutrition Facts (per serving)
Calories 280
Lipides 7
Glucides 37
Fibres 10
Protéines 21
Sodium 430

Ingrédients

- 1 conserve (540 ml) de pois chiches, rincés et égouttés
- 1 paquet (227g) de végé poulet (de type Tofurky ou Gardein)
- 2 branches de céleri, coupées en morceaux
- 250 ml (1 tasse) de bébés épinards
- 80 ml (? tasse) de cornichons, tranchés

- 45 ml (3 c. à soupe) de levure nutritionnelle
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- Le jus d'un demi citron
- 15 ml (1 c. à soupe) d'aneth frais
- Poivre et sel, au goût

Préparation

1. Mettre tous les ingrédients au robot culinaire et mélanger environ 15 secondes, de façon à ce qu'il reste des morceaux.
2. Déguster dans un sandwich, sur une salade ou dans un wrap !



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux