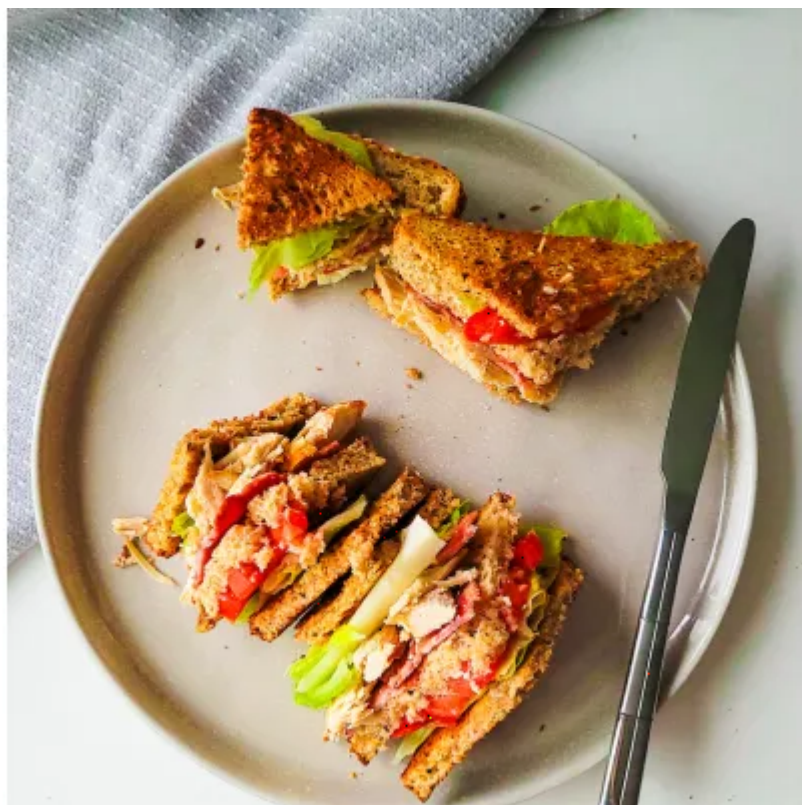


Club Sandwich Santé



Fan de club sandwich ? Super! En plus d'être hyper simple et rapide à faire, il suffit de choisir des ingrédients plus intéressants que ceux de la cantine du coin pour en faire un repas sain, complet et nutritif. Soyez prêt pour une version savoureuse avec 25% moins de calories, 4 fois plus de fibres et 2 fois moins de gras que celui de la version classique du St-Hubert.*

*(*Valeurs nutritives d'un club sandwich viande blanche de St-Hubert avec 15ml mayonnaise: 730 kcal, 32g lipides, 3g fibres et 44g protéines)*

Préparation 10 min

Cuisson 0 min

Portions 2

Nutrition Facts (per serving)

Calories 550

Lipides 14

Glucides 67

Fibres 13

Protéines 38

Sodium 330

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de poitrine de poulet cuit, sans la peau

- 6 tranches de pains de grains entiers (nous avons utilisé le Pain biologique 21 grains entiers et graines de Kirkland)
- 30 ml (2 c. à soupe) de mayonnaise légère
- 1 grosse tomate, coupée en tranches épaisses
- Laitue romaine, au goût

Préparation

1. Effiloche grossièrement le poulet à l'aide de deux fourchettes.
2. Cuire le bacon de dinde selon les instructions sur l'emballage.
3. Pendant ce temps, griller les tranches de pain dans le grille-pain, tel que désiré.
4. Étendre de la mayonnaise sur une des tranches de pain, puis déposer de la laitue, 1 tranche de tomate et 3 demi-tranches de bacon.
5. Étendre de la mayonnaise sur les 2 côtés d'une autre tranche de pain et mettre sur le dessus du premier étage.
6. Pour le deuxième étage, mettre la moitié du poulet et une autre couche de laitue.
7. Refermer le tout avec une autre tranche de pain tartinée de mayonnaise.
8. Couper le sandwich en quartiers (en triangle) et piquer chaque quartier d'un cure-dent pour faire tenir.
9. Répéter les étapes 4 à 8 pour le deuxième sandwich.

Servir avec des crudités, une salade verte ou des frites de [légumes racines](#) maison.

Notes

Se conserve pendant 3 jours au réfrigérateur, dans un contenant hermétique. Ne se congèle pas.



Élodie Robillard – Nutritionniste Diététiste à Québec | Coordinatrice KoalaPro
Nutritionniste Diététiste à Québec