

Sandwich au poulet, pesto et tomate



Pas le temps de popoter ce midi? Nos nutritionnistes vous proposent de visiter l'Italie le temps d'une pause dîner! C'est l'option lunch express par excellence pour passer un reste de poulet cuit de la veille sans casser votre routine. À accompagner de quelques crudités avec une [trempette au yogourt grec](#) pour un repas équilibré. Pour d'autres idées de repas simples à emporter au boulot, découvrez notre [Top 10 des lunches froids sants](#).

Préparation 5 min
Cuisson 2 min
Portions 1
Nutrition Facts (per serving)
Calories 280
Lipides 14
Glucides 30
Fibres 5
Protéines 33
Sodium 525

Ingrédients

- 2 tranches de pain de blé entier

- 15 ml (1 c. à soupe) de pesto
- ½ tomate, coupée en rondelles
- 1-2 feuilles de laitue (ou épinards)
- Poivre et sel, au goût

Préparation

1. Griller légèrement les tranches de pain au grille-pain, au goût*. Déposer les tranches de pain sur une surface de travail.
2. Tartiner une des tranches de pain avec le pesto de façon uniforme.
3. Répartir le poulet effiloché sur le pesto.
4. Disposer les rondelles de tomate sur le poulet, assaisonner au goût, puis ajouter la laitue.
5. Refermer le sandwich avec la deuxième tranche de pain.
6. Couper en deux et servir immédiatement.

*Pour une version à emporter, il est aussi possible de préparer le sandwich sans faire griller le pain.

Notes

Se conserve 1 jour, est meilleur consommé immédiatement.



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