

Recettes de sandwichs pour un repas rapide

Un repas équilibré

Bien conçu, un **repas** composé de **sandwichs** n'est pas forcément mauvais pour la santé ! Pour t'aider, veille à toujours placer entre tes tranches de pain

- **un produit laitier**,
- **une source de protéines (viande, poulet, jambon, poisson...)**,
- **un végétal** (légume cru ou cuit, salade, fruit...).
- Un dessert (produit **laitier** ou un **fruit**).

Vive les mélanges !

Tu peux trouver **ton inspiration** en fouillant le frigo, en réfléchissant à **la saison** ou, en mélangeant divers ingrédients. Et plutôt qu'un seul gros sandwich, fais-en plusieurs différents : un petit comme **entrée**, un comme **plat principal**.

Comment conserver les sandwichs ?

- **Prépare ton sandwich** le matin avec des **ingrédients frais**, et pas la veille au soir. Emballe-le dans du **film étirable** et du **papier alu**.
- **Pour transporter ton repas** dans ton sac, mets-le dans une **boîte en plastique alimentaire**. Les **anciennes boîtes de glace** ont un bon format !
- **Tu pourras rajouter** des **bâtonnets** de concombres ou de carottes, des petites tomates, un fruit ou des fruits secs ...
- **S'il fait chaud**, place sur ta boîte une petite bouteille d'**eau congelée**, remplie à moitié.

Quelles que propositions

Sandwich1

Ingrédients

- Pain rond
- Escalope de poulet ou de dinde
- Champignons ou un légume
- Tomate & Oignon
- Fines herbes
- Mayonnaise
- Citron
- Poivre

Préparation

- Mélanger $\frac{3}{4}$ de mayonnaise avec $\frac{1}{4}$ de crème fraîche, ajouter un trait de jus de citron.
- Faire revenir des champignons (ou un légume) émincés dans du beurre, avec sel, poivre et quelques herbes.
- Faire cuire une escalope de poulet (ou de dinde) dans une noix de beurre, avec un peu de poivre.
- Faire griller légèrement le pain rond.
- Napper le socle de la sauce.
- Disposer de la salade, des rondelles d'oignons, des rondelles de tomate.
- Superposer l'escalope de poulet grillée.
- Garnir de quelques champignons.
- Terminer en posant le chapeau du pain, nappé de la sauce.



Sandwich

Ingrédients

- Pain
- Mortadelle
- Poivron rouge
- Oignon
- Laitue (salade verte)
- Mayonnaise

Préparation

- Ouvrir le poivron rouge, retirer les graines et le tailler en allumettes.
- Éplucher un oignon et l'émincer en fines rondelles.
- Ouvrir un pain et tartiner l'intérieur de mayonnaise.
- Placer quelques feuilles de laitue (salade).
- Disposer des tranches de mortadelle, des allumettes de poivron rouge et un peu d'oignon émincé.
- Refermer le pain.



Sandwich

Ingrédients

- Pain
- Dinde cuite
- Beurre
- Cornichons
- Salade
- Œuf dur
- Tomate
- Moutarde en grain

Préparation

- Couper la tomate en rondelles.
 - Faire durcir l'œuf 9 minutes. Une fois cuit, le couper en rondelles.
 - Couper le pain en deux, l'ouvrir et le tartiner de beurre.
 - Sur un lit de salade, disposer des rondelles de tomates et d'œuf.
 - Ajouter des morceaux de dinde cuite, quelques pointes de moutarde et du cornichon émincé.
-

Sandwich

Ingrédients

- Ficelle ou baguette
- Poulet cuit
- Poivron vert & Tomate
- Champignons (ou un autre légume)
- Oignon & Piment doux
- Huile d'olive

Préparation

- Émincer un poulet cuit en allumettes.
- Faire cuire un poivron vert au four jusqu'à ce que la peau puisse s'enlever.
- Couper le poivron grillé en lamelles.
- Couper une tomate en dés.
- Émincer des champignons (ou un autre légume) en lamelles.
- Éplucher un oignon et détacher les rouelles.
- Hacher un piment doux.
- Ouvrir une ficelle, disposer les dés de tomate, les lamelles de poivron, le poulet, les champignons et l'oignon.
- Parsemer de piment haché et arroser d'un filet d'huile d'olive avant de refermer le sandwich.



Sandwich

Ingrédients

- Baguette viennoise
- Sardines à l'huile
- Beurre
- Citron

Préparation

- Ouvrir une boîte de sardines à l'huile.
- Enlever l'arête centrale des sardines.
- Malaxer grossièrement les filets avec du beurre.
- Ajouter sel, poivre, et un trait de jus de citron.
- Ouvrir en deux une petite baguette viennoise et tartiner du beurre de sardine.



Sandwich

Ingrédients

- Pain rond
- Anchois ou sardine en boîte
- Tomates
- Cébettes (petits oignons verts)
- Févettes (petites fèves)
- Petit poivron vert
- Olives noires
- Basilic
- Huile d'olive

Préparation

- Couper un pain rond en deux dans le sens horizontal et verser un trait d'huile d'olive.
- Recouvrir la base d'anchois dessalés, de tomates tranchées finement, de fines lamelles de poivron vert. Ajouter les cébettes et les févettes.
- Garnir de petites olives noires dénoyautées.
- Arroser d'un filet d'huile d'olive.
- Recouvrir avec l'autre tranche de pain.



Sandwich

Ingrédients

- Baguette
- Œuf
- Jambon fumé (de dinde ou de bœuf)
- Carottes
- Persil
- Mayonnaise

Préparation

- Commencer par faire cuire un œuf dur (10 mn).
- Émincer une tranche de jambon fumé en lamelles.
- Râper quelques carottes et ciseler du persil.
- Ouvrir un morceau de baguette bien fraîche, tartiner légèrement d'un peu de mayonnaise.
- Disposer ensuite les carottes râpées, les lamelles de jambon et l'œuf coupé en rondelles.
- Parsemer de persil avant de refermer la baguette.



Sandwich

Ingrédients

- Baguette
- Avocat
- Tomate
- Œuf dur
- Crevettes
- Mayonnaise
- Ketchup

Préparation

- Préparer une sauce cocktail : mélanger 2/3 de mayonnaise avec 1/3 de ketchup..
- Faire cuire un œuf dur, éplucher un avocat et le couper en lamelles, couper la tomate en dés.
- Ouvrir la baguette et la tartiner de sauce cocktail.
- Ajouter l'œuf dur coupé en rondelles, l'avocat, les crevettes décortiquées et quelques dés de tomate.



Sandwich

Ingrédients

- Pain rond
- Poulet rôti
- Raisin
- Salade
- Crème fraîche ou mayonnaise
- Citron & Sel et poivre

Préparation

- Émietter la chair d'un poulet rôti.
- Ouvrir des grains de raisin noir et retirer les pépins.
- Mélanger de la crème fraîche avec un filet de citron, ajouter sel et poivre.
- Napper le socle d'un pain rond avec la sauce.
- Disposer une feuille de salade, la chair du poulet, quelques raisins, et laisser couler encore de la sauce.
- Refermer avec le chapeau du pain.



Sandwich

Ingrédients

- Baguette
- Rosbif (ou Morceau de viande) cuit
- Tomate
- Cornichons
- fromage rouge
- Sel & poivre

Préparation

- Découper le rosbif en fines tranches, ainsi que la tomate et les cornichons.
- Ouvrir la baguette et disposer les tranches de viande, assaisonné avec du sel et du poivre.
- Ajouter les rondelles de tomate et les tranches de cornichon.
- Recouvrir de fromage.



Sandwich

Ingrédients

- Baguette
- Jambon de dinde ou de poulet ou bœuf
- Laitue (salade)
- Beurre

Préparation

- Ouvrir en deux une demi-baguette.
- Tartiner l'intérieur avec du beurre.
- Sur un lit de laitue émincée, disposer une belle tranche de jambon.



Sandwich

Ingrédients

- Baguette
- Thon en boîte
- Carottes
- Tomates
- Œuf dur
- Olives vertes
- Laitue
- Cornichons
- Oignon
- Mayonnaise

Préparation

- Faire cuire une carotte dans de l'eau bouillante.
- Émincer la carotte cuite et ajouter à la mayonnaise.
- Râper une autre carotte, émincer un oignon et faire cuire un œuf dur (10 minutes dans l'eau bouillante).
- Ouvrir une baguette et tartiner de mayonnaise.
- Disposer de la laitue, des miettes de thon, des dés de tomates, de l'oignon, l'œuf dur en rondelles, du cornichon émincé, la carotte râpée et quelques olives vertes.



Sandwich

Ingrédients

- Petit pain rond
- Jambon de dinde
- Raisins secs & Pomme
- Salade
- Noix
- Fromage
- Citron & ciboulette
- Sel & poivre

Préparation

- Faire macérer des raisins secs dans de l'eau tiède.
- Éplucher une pomme et couper en fines rondelles. Arroser d'un jus de citron.
- Préparer une chiffonnade de salade, ciseler de la ciboulette.
- Ouvrir des noix et écraser les cerneaux.
- Dans un bol, mélanger du fromage blanc avec la ciboulette, les noix et les raisins.
- Ajouter du sel et du poivre.

- Ouvrir un petit pain et disposer un peu de salade, une rondelle de pomme et une tranche de jambon de dinde.
- Napper le tout avec la sauce avant de fermer le sandwich.



Sandwich

Ingrédients

- | | |
|-----------------------|-----------------|
| • Pain à hot-dog | • Oignon |
| • hot-dog ou saucisse | • Ketchup |
| • Tomate | • Huile d'olive |

Préparation

- Faire bouillir une saucisse de hot-dog.
- Dans une poêle bien chaude, verser un peu d'huile d'olive et faire revenir des morceaux de tomate et des rondelles d'oignons.
- Couper le feu et ajouter une bonne cuillère de ketchup.
- Découper le pain en deux dans le sens de la longueur et le faire légèrement griller.
- Napper le pain de la sauce chaude puis déposer la saucisse avant de refermer le pain.



Sandwich

Ingrédients

- | | |
|------------|-----------------|
| • Baguette | • Mortadelle |
| • Œufs | • Beurre |
| • Tomate | • Sel et poivre |

Préparation

- Casser deux œufs au-dessus d'un bol. Ajouter sel et poivre, et mélanger un peu.
- Faire fondre dans une poêle une noix de beurre et faire revenir quelques morceaux de Mortadelle.
- Ajouter ensuite les œufs et mélange l'omelette.
- Ouvrir une baguette et disposer quelques rondelles de tomate.
- Ajouter l'omelette dans le pain.

