



Sandwich à la niçoise

Ingrédients pour 1 personne :

- 1 demi-baguette
- 1 demi boîte de thon au naturel (50g)
- 1 quart de tomate en rondelles
- Feuilles de salade verte
- Jus de citron
- 20g fromage frais

Préparation de la recette :

- Découper la tomate en rondelles.
- Égoutter puis émietter votre thon.
- Couper votre baguette dans la longueur, tartiner de fromage frais et recouvrir d'une feuille de salade. Déposer le thon et ajouter un filet de jus de citron.
- Disposer le reste des ingrédients en finissant par la seconde feuille de salade.



Sandwich grec

Ingrédients pour 1 personne :

- 1 demi-baguette
- 1 tranche de blanc de poulet cuite
- 1 quart de tomate en rondelles
- Feuilles de salade verte
- 1 demi-oignon
- 1 demi-yaourt nature
- 1 cuillère à soupe d'olive
- 1 demi-cuillère à café de vinaigre
- Sel, poivre

Préparation de la recette :

- Mélanger tous les ingrédients de la sauce yaourt.
- Tartiner une demi-baguette avec la sauce.
- Ajouter la salade, la tomate et l'oignon en rondelles, puis le blanc de poulet coupé.





Sandwich savoyard

Ingrédients pour 1 personne :

- ½ baguette
- 50 g de viande hachée
- ½ oignon
- Quelques feuilles de salade verte
- 2 tranches de fromage type gruyère, comté ou raclette
- Sauce au pistou

Préparation de la recette :

- Faites cuire la viande hachée, puis réservez-la.
- Épluchez et hachez l'oignon.
- Coupez votre pain baguette dans la longueur, tartinez de sauce et disposez les différents ingrédients.



Sandwich italien

Ingrédients pour 1 personne :

- ½ baguette
- ½ poivron rouge
- 60 g d'aubergine
- Quelques champignons de Paris
- 1 oeuf dur
- ½ boîte d'artichauts
- 20 g de parmesan en copeaux
- 50 g de salade verte
- Sauce au yaourt

Préparation de la recette :

- Lavez et épluchez le poivron. Coupez-le en petits dés.
- Faites griller les aubergines en lamelles, puis réservez.
- Lavez et épluchez les champignons de Paris. Émincez-les.
- Lavez la salade verte et coupez les artichauts. Coupez votre pain baguette dans la longueur, tartinez de sauce au yaourt, ajoutez l'œuf coupé en tranches, ajoutez les différents ingrédients et parsemez de parmesan.





Wrap au saumon fumé

Ingrédients pour 2 wraps :

- 2 tortillas de blé
- 50 g de saumon fumé
- 15 g de fromage frais
- 50 g de concombre taillé en très fines lamelles ou en dés
- Quelques feuilles de laitues
- Jus de citron

Préparation de la recette :

- Tartiner les tortillas de fromage frais.
- Sur chaque tortilla : déposer une feuille de salade, une tranche de saumon fumé, quelques lamelles de concombre et ajouter un filet de citron.
- Rouler le tout en serrant bien, mais en prenant soin de ne pas déchirer les tortillas. Attention, il ne faut pas trop mettre de garniture si on veut réussir cette opération sans problème. Maintenir éventuellement avec un cure-dent.



Wrap thon avocat

Ingrédients pour 2 wraps :

- 2 tortillas de blé
- 100 g de thon au naturel égoutté
- 1 avocat
- Jus de citron
- ½ échalote,
- 2 cuillères à soupe de fromage blanc
- ½ cuillère à café de moutarde
- Ciboulette
- Quelques feuilles de laitues

Préparation de la recette :

- Peler et émincer très finement l'échalote.
- Dans un saladier, mélanger le thon avec le fromage blanc, la moutarde, la ciboulette, l'échalote émincée, du sel et du poivre.
- Peler les avocats, retirer le noyau, les couper en tranches puis les arroser avec le jus de citron.
- Répartir de la préparation au thon sur les tortillas jusqu'à 1 cm des bords environ. Déposer des tranches d'avocat, de la salade ; rouler les tortillas en serrant un peu.





Wrap jambon-carotte

Ingrédients pour 1 wrap :

- 1 tortilla de blé
- 1 tranche de jambon blanc
- 1 carotte râpée
- 2 feuilles de salades
- Fromage frais

Préparation de la recette :

- Laver la salade et l'essorer.
- Éplucher, laver et râper la carotte.
- Étaler la tortilla et la tartiner de fromage frais, disposer 2 feuilles de salades, puis 1 tranche de jambon, parsemer de carottes râpées.
- Les rouler en les maintenant bien serrés.



Wrap saumon-crudités

Ingrédients pour 1 wrap :

- 1 grande tortilla de blé
- 2 tranches de saumon fumé
- ½ tomate
- 2 grandes feuilles de salade
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse 15% ou de yaourt nature
- Jus de citron
- Ciboulette

Préparation de la recette :

- Mélanger la crème fraîche ou le yaourt à la ciboulette, ajouter le jus de citron. Saler et poivrer à convenance.
- Détailler les tomates en rondelles, enlever les grains et le jus.
- Étaler la tortilla et garnir avec les 2 tranches de saumon fumé. Ajouter ensuite une couche de sauce à la crème fraîche ou au yaourt. Ajouter les tomates et enfin la salade. Rouler les wraps garnis.
- Faire chauffer un appareil à croque-monsieur avec la plaque grill viande. Chauffer le wrap 2 à 3 minutes.

