Sandwich César

Avec Vita+ Céréales Complètes

Plat principal En-cas

4 personnes



Ingrédients

- 8 tranches de pain Vita+ Céréales Complètes
- Sauce César (ou utilisez 200 g de sauce César prête à l'emploi)
  - 200 g de mayonnaise (pour rendre la sauce César plus légère, vous pouvez remplacer la mayonnaise par du yaourt maigre ou diluer la mayonnaise dans un peu d'eau)
  - 25 g de jus de citron
  - 20 g d'anchois
  - 80 g de parmesan en bloc
  - 5 g de poivre noir
  - 30 g de moutarde
- 200 g de poitrine de poulet
- 60 g de parmesan râpé
- 30 g de tomates séchées
- 60 g de laitue iceberg

Matériel

- Emporte-pièce rond de 12 cm de diamètre
- Blender
- Grille-pain

1. Préparez la sauce César : Mettez tous les ingrédients sauf la mayonnaise dans un blender et mixez jusqu'à obtention d'une pâte. Ajoutez cette pâte à la mayonnaise et mélangez.
2. Faites cuire la poitrine de poulet à la vapeur ou dans un poêle avec un peu de matière grasse. Taillez-la ensuite en fines tranches.
3. Coupez finement la laitue iceberg et coupez les tomates séchées en petits morceaux.
4. Coupez des ronds dans la mie du pain à l'aide de l'emporte-pièce. Faites griller les tranches de pain au grille-pain.
5. Mettez de la sauce César sur chaque tranche de pain.
6. Sur 4 tranches, placez quelques tranches de poulet, du parmesan râpé, quelques morceaux de tomates séchées et de la laitue iceberg. Refermez ensuite chaque tranche avec une autre afin d'obtenir un sandwich rond.



Cette recette est faite avec Vita+ Céréales Complètes

Avec 40% de grains complets, ce pain complet est riche en fibres. Que vous alliez au petit-déjeuner ou au déjeuner, le goût délicieux de ce pain se marie parfaitement avec les garnitures sucrées ou salées.