Sandwich BLT (Bacon – Laitue – Tomates)

Avec Vita+ Flocons d'Avoine

Plat principal En-cas

4 personnes



Ingrédients

- 8 tranches épaisses de pain Vita+ Flocons d'Avoine
- 250 g de bacon
- 200 g de laitue iceberg
- 200 g de tomates
- Mayonnaise (ou utilisez 60 g de mayonnaise à la moutarde prête à l'emploi)
  - 40 g de jaunes d'oeufs
  - 20 g de moutarde
  - 200 g d'huile végétale (de colza, de pépins de raisin, d'arachide ou une autre huile végétale ayant un goût peu prononcé)
  - 20 g de vinaigre de vin blanc
  - Sel
  - Poivre
- 40 g de moutarde

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Coupez les tomates en rondelles et coupez grossièrement la laitue iceberg. Faites cuire le bacon au four pendant 8 minutes à 180°C. Faites légèrement griller les tranches de pain.
3. Préparez la mayonnaise : mettez les jaunes d'oeufs, la moutarde et le vinaigre dans un grand bol ou saladier. Mélangez avec le mixeur batteur jusqu'à obtention d'un mélange homogène. En maintenant le mixeur à vitesse moyenne, ajoutez doucement l'huile végétale. Lorsque toute l'huile a été ajoutée, passez en vitesse maximale jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Assaisonnez avec du sel et du poivre.
4. Étalez la mayonnaise sur une tranche et la moutarde sur l'autre tranche du sandwich. Placez la salade sur une des tranches. Placez ensuite quelques rondelles de tomates et quelques tranches de bacon cuit (à votre convenance). Refermez les deux tranches.

Matériel

- Mixeur batteur



Cette recette est faite avec Vita+ Flocons d'Avoine

Vita+ Flocons d'Avoine réunit tous les bienfaits des flocons d'avoine, des graines de tournesol et des graines de lin dans un pain délicieux.