

# Les sandwichs

COMBINAISON ANTI-MONOTONIE			
Pain	Source de protéines	Garnitures	Touche finale
Miche	Poulet cuit	Tomate, olives, laitue	Sauce tzatziki
Bagel	Poulet cuit	Mangue et poivron rouge	Mayonnaise
Pita	Poulet cuit	Céleri, pomme et dattes	Yogourt nature
Pain aux olives	Poitrine de dinde fumée	Tomate et roquette	Pesto de tomates séchées
Ciabatta	Jambon	Ananas et poivron	Fromage à la crème
Pain au kamut	Jambon	Laitue et cornichons	Mayonnaise et moutarde de Dijon
Pain de seigle	Rôti de bœuf	Fromage suisse et épinards	Moutarde de Dijon
Pain de campagne	Porc cuit	Pêche et chou rouge	Mayonnaise
Pain naan	Thon	Pomme râpée et luzerne	Mayonnaise et cari
Pain keiser	Thon	Céleri et carotte râpée	Fromage quark et citron (jus et zeste)
Pain pumpernickel	Saumon	Concombre et aneth	Crème sûre
Pain multigrains	Œuf cuit dur	Oignon vert et laitue	Mayonnaise et relish
Baguette	Œuf cuit dur	Courgette et fromage râpé	Mayonnaise et moutarde à l'ancienne
Pain brioché	Œuf cuit dur	Fines herbes (ciboulette, estragon, basilic, etc.)	Mayonnaise
Tortilla	Tofu émiétté (ou râpé)	Carotte rapée et oignon vert	Yogourt nature et paprika
Pain aux raisins	Beurre de graines de tournesol ou de soya	Pomme et cannelle	Miel
Panini	Fromage mozzarella ou bocconcini	Légumes grillés (courgette, aubergine...)	Pesto et basilic
Muffin anglais	Graines de tournesol	Poire et dattes	Fromage ricotta
Mini pita	Purée de pois chiches (ou houmous)	Concombre et tomate	Beurre de sésame (ou tahini)
Tortillas de maïs	Haricots noirs écrasés	Avocat et coriandre	Salsa