

20 idées

POUR VARIER VOS SANDWICHS

Votre boîte à lunch manque d'originalité?
L'organisme Les ateliers cinq épices propose 20 associations étonnantes pour se préparer des sandwichs tout aussi savoureux que croustillants!



PAIN



SOURCE DE PROTÉINES



GARNITURES



TOUCHE FINALE

Miche

Poulet cuit

Tomate, olives et laitue

Sauce tzatziki



Bagel

Poulet cuit

Mangue et poivron rouge

Mayonnaise



Pita

Poulet cuit

Céleri, pomme, 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

+



SOURCE DE PROTÉINES

+



GARNITURES

+



TOUCHE FINALE

Pain naan

+

Thon



Pomme râpée et luzerne

+

Mayonnaise et cari

Pain kaiser

+

Thon

+

Céleri et carotte râpée

+

Fromage quark et citron (jus et zeste)

Pain pumpernickel



Saumon

+

Concombre et aneth

+

Crème sûre



Pain multigrain

+

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 émietté ou râpé



Carotte râpée et oignon vert

+

Yogourt nature et paprika

Pain aux raisins

+

Beurre de soya ou de graines de tournesol

+

Pomme et cannelle

+

Miel



Panini

+

Fromage mozzarella ou bocconcini

+

Légumes grillés (courgette, aubergine...)

+

Pesto de 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)

Tortilla de maïs

+

Haricots noirs écrasés

+

Avocat et coriandre

+

Salsa