

Sandwich
à la salade
de pois chiches

PRÉSENTÉE PAR





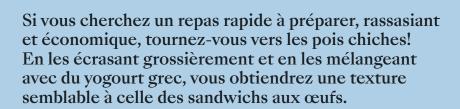
PORTIONS



PRÉPARATION 15 MIN



FRUITS ET LÉGUMES



INGRÉDIENTS

SALADE DE POIS CHICHES

- 540 ml (1 conserve) de **pois chiches**, rincés et égouttés
- 60 ml (¼ tasse) de **yogourt grec nature**
- 15 ml (1 c. à soupe) de **moutarde de Dijon**
- ☐ 15 ml (1 c. à soupe) de **levure alimentaire**
- 45 ml (3 c. à soupe) d'**oignon**, ciselé finement
- 60 ml (¼ tasse) de **céleri**, ciselé finement
- 1 carotte, râpée
- 30 ml (2 c. à soupe) de **ciboulette**, ciselée finement
- 30 ml (2 c. à soupe) de **persil frisé**, haché
- Sel et poivre, au goût

SANDWICHS

- 8 tranches de pain biologique Bon Matin La mie BIO 22 céréales et graines
- 1 botte d'épinards

PRÉPARATION

- Dans un grand bol, à l'aide d'un pilon à pommes de terre, écraser grossièrement les pois chiches.
- Ajouter les autres ingrédients de la salade de pois chiches. Bien mélanger. Assaisonner au goût.
- Garnir 4 tranches de pain biologique Bon Matin La mie BIO 22 céréales et graines d'épinards et de salade de pois chiches. Refermer les sandwichs et les couper en deux. Servir immédiatement.

Conseil d'Hubert

Pour préparer un sandwich 100 % végétalien, remplacez le yogourt grec par une véganaise, du tofu soyeux ou un substitut de yogourt à base de lait de coco. L'ajout de levure alimentaire permet de bonifier l'apport en protéines tout en procurant de la vitamine B12, une vitamine quasi absente dans l'alimentation végétalienne.

Recette et photo : Hubert Cormier, docteur en nutrition. Cette recette a été initialement publiée à <u>bonmatin.ca</u>

