



Préparer un club sandwich sain



Ingrédients

- 1 tranches de Gouda Naturel
- 3 tranches de pain brun ou blanc
- 0.5 cuillères à café de moutarde au miel
- 0.5 cuillères à soupe de fromage blanc
- quelques feuilles de laitue iceberg
- 0.25 pomme, pelée et coupée en fines tranches
- 0.5 tranche de blanc de poulet fumé ou de jambon cuit
- 0.25 tomate, en tranches
- poivre fraîchement moulu
- 2 brochettes

La préparation

Faire griller les tranches de pain. Mélanger la moutarde au miel avec le fromage blanc. Tartiner les tranches de pain. Répartissez la laitue sur deux tranches de pain. Placer une tranche de fromage avec des tranches de pommes sur une tranche et une tranche de fromage, du blanc de poulet ou du jambon et de la tomate sur l'autre, saupoudrée de poivre. Empiler les tranches de pain et les recouvrir d'une troisième tranche avec le côté badigeonné de la tomate. Diviser la dernière tranche de fromage en lanières. Presser légèrement le sandwich et le couper en diagonale. Insérez une brochette décorée de lamelles de fromage dans chaque pile.

CONSEILS Au lieu du Gouda naturel, essayez le Gouda aux herbes et à l'ail.

Remplacez la moutarde au miel et le fromage blanc par du ketchup à la tomate avec une pointe de paprika ou de thym.