

CLUB SANDWICH VEGGIE

2 personnes 15 minutes facile



Ingrédients

- 6 tranches de Pain de Table aux Céréales
- ½ sachet de feta (80 g)
- ½ citron
- 1 betterave cuite (100 g)
- ½ botte de radis
- ½ concombre
- 1 petit morceau de chou rouge
- 50 g de pousses d'épinard
- 20 g de graines germées
- Sel et poivre

Préparation

Mixer la feta, le jus du citron et la betterave. Assaisonner.

Découper les radis et le concombre en fines tranches. Hacher le chou rouge.

Dresser les sandwiches : tartiner 3 tranches de crème de feta à la betterave.

Disposer sur deux tranches du chou rouge, des tranches de radis et de concombre, des pousses d'épinard et des graines germées. Empiler les deux tranches, presser et fermer avec la troisième. Couper en diagonale.

Astuce

Fonctionne aussi très bien avec de l'avocat, de la roquette
