

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

Ateliers
CINQ ÉPICES

Défi Santé