

Mini club sandwich

Ingrédients

- Fromage frais type Tartare, St Moret, Boursin...
- Pain de mie complet de préférence
- Concombre
- 2 cuillères à soupe de lait en poudre pour 250g de fromage frais



Préparation

- Coupez le concombre en fines rondelles à l'aide d'un robot ou autre ustensile
- Mélangez le lait en poudre avec le fromage frais.
- Disposez 2 tranches de pain de mie devant vous.
- Tartinez l'une des deux avec le fromage frais.
- Ajoutez dessus les rondelles de concombre.
- Recouvrir avec la seconde tranche de pain de mie.
- Coupez le sandwich en 4 puis chaque quart en 2.
- C'est prêt !



Vous pouvez proposer en accompagnement des tomates cerises, radis, carottes en batônnets, etc.



Mélangez du thon avec le fromage frais avant de tartiner ou ajoutez du jambon, du blanc de dinde, du saumon afin d'avoir un apport supplémentaire en protéines.