



RECETTE BOÎTE À LUNCH Sandwich aux tomates

VÉGÉ



- *1 pain Randonneur Multigrain ou Blé, lin et Sésame ou Multigrain Origine Au Pain Doré*

Garniture:

- *1 tomate coupée en tranches minces*
- *1 c. à thé d'oignon rouge émincé*
- *Moutarde forte et mayonnaise*
- *Quelques feuilles de Roquette*
- *Sel et poivre*

Préparation :

- Couper le pain en tranches.
- Tartiner une tranche de pain de moutarde forte et l'autre tranche de mayonnaise.
- Placer les tomates, saler et poivrer, ajouter l'oignon émincé, et finir avec la roquette.
- Refermer le sandwich.
- Mettre dans la boîte à lunch avec des crudités, des noix et des fruits frais pour un lunch complet et nutritif.

Astuce:

Vous pouvez acheter votre pain et le faire trancher en boutique. Rendu à la maison vous le mettez au congélateur. Vous aurez donc des tranches de pain prêtes en un tour de main pour préparer vos lunches.

Et le tour est joué, BON APPÉTIT !