

Club sandwich

Poulet/Yaourt & Curry doux



15 minutes



390/sandwich



2 personnes



Protéines
Peu calorique

Ingrédients



Pain de mie complet : 6 tranches



Blanc de poulet : 120 g



Yaourt nature : 1



Curry doux en poudre : 1 càc



Jus de citron : 1 càc



Laitue : 4 petites feuilles



Tomate : 1 petite

Étapes

Couper le blanc de poulet en fines lamelles et le cuire à la poêle avec un peu d'huile d'olive.

Dans un bol, mélanger le yaourt avec le curry, le jus de citron, sel et poivre.

Ajouter les morceaux de poulet à la sauce yaourt-curry puis mélanger.

Laver la tomate et la couper en fines rondelles.

Toaster légèrement les tranches de pain de mie.

Monter les clubs sandwiches :

Tartiner une tranche avec la préparation au poulet.

Ajouter quelques feuilles de laitue et de la tomate.

Recouvrir d'une seconde tranche de pain.

Couper en deux en diagonale.