

Boîte à collation avec sandwich au jambon et au fromage



Mon choix.

 Durée totale: 15 min

 Temps actif: 15 min

 Facile



Ingrédients

Pour 2 personnes

2 tranches jambon de porc suisse
80 g fromage doux, sans croûte
4 tranches pain de mie complet
50 g fromage frais aux herbes
100 g tomates cerises
100 g concombre
1 pomme
40 g amandes

Valeurs nutritives

1 Portion enthält ca.:

546 kcal
27 g de protéines
33 g de glucides
32 g de lipides



Contient du gluten



Contient du lactose

On peut varier la garniture selon ses goûts, utiliser p. ex. du cottage cheese au lieu du fromage frais, ou remplacer le jambon par de fines tranches de restes de rôti ou de viande des Grisons.

Préparation

- 1** Couper le fromage en fines tranches. Tartiner les tranches de pain de mie avec du fromage frais. Garnir deux tranches avec du jambon et du fromage, puis les recouvrir avec les tranches restantes. Couper chaque sandwich en deux en diagonale et les placer dans les boîtes à collation.
- 2** Couper les tomates cerises en deux selon leur taille. Couper le concombre en tranches. Ajouter les deux dans les boîtes à collation.
- 3** Couper la pomme en quatre, l'épépiner, la couper en quartiers et les répartir dans les boîtes. Ajouter les amandes. Fermer les boîtes.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.