Boîte à collation avec sandwich à la viande séchée et à l'œuf

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 15 min
Temps actif: 15 min
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

60 g	viande séchée de porc ou de bœuf suisse
0.5 bouquet	ciboulette
1	œuf dur
50 g	fromage frais
2	petits pains complets
0.5	poivron rouge
0.5	poivron jaune
1	poire mûre

Valeurs nutritives

1 portion contient environ:

372	kcal
24 g	de protéines
36 g	de glucides
13 g	de lipides

Contient du gluten
Contient du lactose

Il y a d'innombrables variantes: remplacer le fromage frais par du séré ou du cottage cheese, utiliser des légumes et des fruits de saison et selon ses préférences.

Préparation

1. Ciseler la ciboulette et la mélanger au fromage frais. Écaler l'œuf et le couper en tranches.
2. Couper chaque petit pain en deux horizontalement, le tartiner de fromage frais et le garnir de viande séchée et de tranches d'œuf. Refermer les petits pains et les mettre dans les boîtes à collation.
3. Épépiner les poivrons, les couper en bâtonnets et les répartir dans les boîtes.
4. Couper la poire en quatre et retirer le cœur. Couper les quartiers de poire en bouchées et les répartir également dans les boîtes. Fermer les boîtes.

Viande Suisse

Mon choix.

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.

Suisse. Naturellement.

SUISSE GARANTIE