

RECETTES



RECETTES PRIME PHYSIQUE 2.0








PETIT DÉJEUNER

1. TASTY PORRIDGE



640 KCALS - 32g Prot - 80g Glu - 22g Lip

Ingrédients :

-  Flocons d'avoine : 50g
-  Lait entier ou végétal : 250ml
-  Banane en tranche : 1 moyenne
-  Chocolat noir : 10g
-  Beurre de cacahuète : 15g
-  Amandes : 10g
-  1 scoop de Whey protéine Nutrimuscle

Instructions :

- Dans une petite casserole, mélangez l'avoine avec le lait. Utilisez 2 volumes de liquide pour 1 volume d'avoine.
- Chauffez à feu doux en remuant régulièrement jusqu'à ce que le mélange épaississe.
- Quand le porridge est presque cuit, ajoutez la protéine en poudre et mélangez bien.
- Transférez le porridge dans un bol.
- Ajoutez les toppings de votre choix : banane tranchée, amandes, morceaux de chocolat noir, et beurre de cacahuète.

2.CLASSIC BOWLCAKE





330 KCALS - 30g Prot - 40g Glu - 9g Lip

Ingrédients

-  **Flocons d'avoine : 40g**
-  **Oeuf entier : 1 (50g)**
-  **Lait entier ou végétal : 100ml**
-  **Skyr / Yaourt grec : 100g**
-  **Beurre de cacahuète : 15g**
-  **Banane en tranche : 1 moyenne**
-  **Miel : 1 CaS**

Instructions :

- Dans un bol, mélangez l'œuf, le lait, et le skyr ou yaourt grec.
- Incorporez les flocons d'avoine jusqu'à bien mélanger.






- Faites cuire au micro-ondes pendant quelques minutes. Surveillez pour que ça ne gonfle pas trop.
- Une fois cuit, ajoutez vos toppings préférés.

3.PANCAKES PROTÉINÉS



450 KCALS - 27g Prot - 66g Glu - 10g Lip

Ingrédients :

-  Flocons d'avoine : 50g
-  Oeuf entier : 1 (50g).
-  Lait entier : 100ml (1)
-  Banane en tranche : 1 moyenne
-  1 scoop de Whey protéine Nutrimuscle

Instructions :





- Mettez tous les ingrédients dans un mixeur.
- Mixez jusqu'à obtenir une pâte assez liquide pour être versée dans une poêle mais encore assez épaisse pour que les pancakes tiennent.
- Ajustez la consistance si nécessaire en ajoutant du lait ou des flocons d'avoine.
- Faites cuire les pancakes dans une poêle chaude jusqu'à ce qu'ils soient dorés de chaque côté.

4.CHOCO BROWNIE



360 KCALS - 20g Prot - 64g Glu - 5g Lip

Ingrédients :

-  Flocons d'avoine : 100g
-  2 bananes mûres (236g).
-  2 cuillères à café de cacao en poudre (10g).
-  2 scoops de whey (chocolat) (60g).

🥜 1 cuillère à café de beurre de cacahuète
(5g).

🍪 1 cuillère à café de levure chimique (5g).

👨‍🍳 **Instructions :**

- Préchauffez votre four à 180-190°C.
- Écrasez les bananes dans un bol jusqu'à obtenir une consistance lisse.
- Ajoutez le cacao en poudre, la whey, le beurre de cacahuète, et la levure chimique au bol. Mélangez jusqu'à ce que la préparation soit homogène.
- Versez la préparation dans un plat de cuisson préalablement huilé ou recouvert de papier cuisson.
- Enfournez pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les brownies soient cuits à cœur mais restent moelleux.
- Laissez refroidir avant de découper en portions.


5. SHAKER MASTODONTE




750 KCALS - 40g Prot - 80g Glu - 30g Lip


Ingrédients :

 300ml de lait entier


 1 banane

 2 cuillères à soupe de beurre de cacahuète

 1 cuillère à soupe de flocons d'avoine

 1 cuillère à soupe de miel

 1 mesure de whey protéine (vanille ou chocolat).

 1 cuillère à soupe de cacao en poudre (optionnel).

Instructions :

- Mettre tous les ingrédients dans un blender.
- Mixer jusqu'à obtenir une consistance lisse.
- Verser dans un grand verre et déguster.


6.PAIN PERDU PROTÉINÉ

600 KCALS - 35g Prot - 60g Glu - 20g Lip





Ingrédients :

-  2 tranches de pain complet
-  2 œufs
-  100ml de lait entier
-  1 mesure de whey protéine (vanille)
-  1 cuillère à soupe de cannelle
-  1 cuillère à soupe de miel
-  1 cuillère à soupe de beurre

Instructions :


- Batre les œufs, le lait entier, la whey protéine et la cannelle dans un bol.
- Tremper les tranches de pain dans le mélange et les cuire dans une poêle chaude avec le beurre jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- Servir avec un filet de miel.


7.CHEESY OMELETTE





500 KCALS - 30g Prot - 10g Glu - 35g Lip

Ingrédients :

 3 œufs

 50g de fromage râpé (cheddar ou mozzarella).

 1/2 poivron rouge, coupé en dés

 1/2 oignon, tranché finement

 50g d'épinards frais

 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

 Sel, poivre

Instructions :




- Battre les œufs dans un bol avec du sel et du poivre.
- Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et y faire revenir l'oignon et le poivron.
- Ajouter les épinards et cuire jusqu'à ce qu'ils soient fanés.
- Verser les œufs battus dans la poêle et laisser cuire jusqu'à ce que l'omelette soit presque prise.
- Ajouter le fromage râpé sur une moitié de l'omelette et plier en deux.
- Cuire encore quelques minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

8.AVOCADO TOAST COMPLET




450 KCALS - 10g Prot - 45g Glu - 25g Lip

Ingrédients :

-  **2 tranches de pain complet**
-  **1 avocat mûr**
-  **1 cuillère à soupe de jus de citron**

 Sel, poivre

 1 poignée de roquette

Instructions :

- Toaster les tranches de pain complet.
- Écraser l'avocat avec le jus de citron, le sel et le poivre.
- Tartiner l'avocat écrasé sur les tranches de pain toasté.
- Garnir avec de la roquette.

9.LE SALÉ



930 KCALS - 55g Prot - 67g Glu - 51g Lip

Ingrédients :

 3 œufs entiers

🍞 3 tranches de pain de mie complet

🥑 1 avocat

🍖 3 tranches de dinde

👨‍🍳 **Instructions :**

- Toastez légèrement les tranches de pain de mie au grille-pain.
- Battez les œufs et faites-les cuire dans une poêle chaude, selon votre préférence (brouillés ou en omelette).
- Écrasez l'avocat et répartissez-le sur les tranches de pain toastées.
- Répartissez les œufs cuits sur l'avocat.
- Ajoutez une tranche de dinde sur chaque tartine.

10.SALMON TOAST AU FROMAGE FRAIS



450 KCALS - 30g Prot - 40g Glu - 15g Lip

Ingrédients :

-  2 tranches de pain complet
-  100g de saumon fumé
-  50g de fromage frais allégé
-  1/2 d'oignon rouge, finement tranché
-  1 poignée de roquette
-  1 petit concombre, tranché finement
-  Aneth frais, haché
-  Sel, poivre

Instructions :

- Toaster le pain complet.
- Tartiner le fromage frais allégé sur chaque tranche de pain.
- Disposer les tranches de saumon fumé par-dessus.
- Ajouter les tranches d'oignon rouge, la roquette et les tranches de concombre.
- Saupoudrer d'aneth frais, de sel et de poivre.






11. SHAKER FRAISE INTENSES





930 KCALS - 55g Prot - 67g Glu - 51g Lip

Ingrédients :

-  300ml de lait entier
-  1 tasse de fraises fraîches ou surgelées
-  1 tasse de flocons d'avoine
-  1 scoop de whey vanille Nutrimuscle
-  1 cuillère à soupe de miel

Instructions :

- Mettre tous les ingrédients dans un blender.
- Mixer jusqu'à obtenir une consistance lisse.
- Verser dans un grand verre et déguster immédiatement.






DÉJEUNER / DÎNER

1.LE CLASSIQUE



800 KCALS - 57g Prot - 49g Glu - 40g Lip

Ingrédients :

-  150g de riz (pesé cru).
-  200g de boeuf (ou viande rouge).
-  Haricots verts (à ajuster selon les préférences).
-  Ail en semoule, sel, poivre (à ajuster selon le goût).
-  Huile d'olive

Instructions :

Préparez le riz : Rincez le riz sous l'eau froide, puis faites-le cuire dans une casserole d'eau bouillante salée selon les instructions sur l'emballage ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égouttez.

- Dans une poêle, chauffez un filet d'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez la viande rouge coupée en dés ou en tranches et saisissez-la selon votre préférence de cuisson. Assaisonnez de sel, poivre, et ail en semoule pendant la cuisson.
- Quand la viande est presque cuite à votre goût, ajoutez les haricots verts à la poêle. Cuisez jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais encore croquants.
- Servez le riz accompagné de la viande et des haricots verts.


2.LE NORDIQUE



770 KCALS - 52g Prot - 68g Glu - 29g Lip

Ingrédients :

 150g de pâtes (pesées crues).

 150g de saumon (ou poulet).

 100-125g de fromage blanc

🧄 Ail, persil, poivre (à ajuster selon le goût).

🍌 1 banane (pour le dessert).

Instructions :


- Faites cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égouttez et réservez.
- Dans une poêle, cuisez le saumon (ou poulet) préalablement assaisonné avec de l'ail, du persil et du poivre jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
- Dans la même poêle, à feu très doux, ajoutez le fromage blanc aux pâtes et au saumon (ou poulet) cuit. Mélangez délicatement pour enrober les pâtes et le saumon (ou poulet) de fromage blanc. Ajustez l'assaisonnement si nécessaire.
- Servez chaud accompagné d'une banane en dessert.


3.L'ITALIEN




600 KCALS - 50g Prot - 40g Glu - 25g Lip

Ingrédients :

 150g de pâtes complètes (pesées crues).

 150g de boeuf haché

 Sauce tomate à convenance

 Ail, persil, poivre (à ajuster selon le goût).

Instructions :

- Faites cuire les pâtes complètes selon les instructions sur l'emballage jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égouttez et réservez.
- Dans une poêle, cuisez le boeuf haché jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Ajoutez l'ail, le persil, et le poivre pour l'assaisonnement.
- Quand la cuisson du boeuf est presque terminée, incorporez la sauce tomate et continuez à cuire le tout jusqu'à ce que la sauce soit bien chaude.
- Servez les pâtes nappées de la sauce au boeuf haché.

5.LE MÉXICAIN





560 KCALS - 50g Prot - 49g Glu - 15g Lip

Ingrédients :

 150g de riz (pesé cru).

 150g de poulet

 Légumes verts à convenance

 Paprika, ail, sel, poivre (à ajuster selon le goût)

 Huile d'olive

Instructions :

Faites cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égouttez et réservez.

Dans une poêle préchauffée avec un peu d'huile d'olive, cuisez le poulet coupé en morceaux jusqu'à ce qu'il soit bien doré et cuit à cœur. Assaisonnez avec du paprika, de l'ail, du sel, et du poivre.


- Ajoutez les légumes verts à la poêle et cuisez-les avec le poulet jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Servez le poulet et les légumes verts avec le riz comme accompagnement.

6.LE FARMER




660 KCALS - 45g Prot - 50g Glu - 15g Lip

Ingrédients :

 Patates douces à convenance

 150g de boeuf

 Haricots verts à convenance

 Paprika, ail, huile d'olive

Instructions :


- Préchauffez votre four et préparez les patates douces en les badigeonnant d'huile d'olive et en les assaisonnant avec du paprika et de l'ail. Faites-les cuire au four jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- Pendant ce temps, cuisez le boeuf à votre goût dans une poêle avec un peu d'huile d'olive et assaisonnez selon vos préférences.
- Faites cuire les haricots verts dans une poêle ou à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Servez les patates douces accompagnées du boeuf et des haricots verts.


7.LE MARIN





750 KCALS - 60g Prot - 80g Glu - 20g Lip


Ingrédients :

 Pâtes à convenance (150g pesées crues recommandées pour une portion).

 1 boîte de thon au naturel (environ 100-150g une fois égoutté).

 Épinards frais ou surgelés à convenance

 Huile d'olive, sel (ajuster selon le goût)

 Fromage blanc (optionnel, pour rendre le plat moins sec)



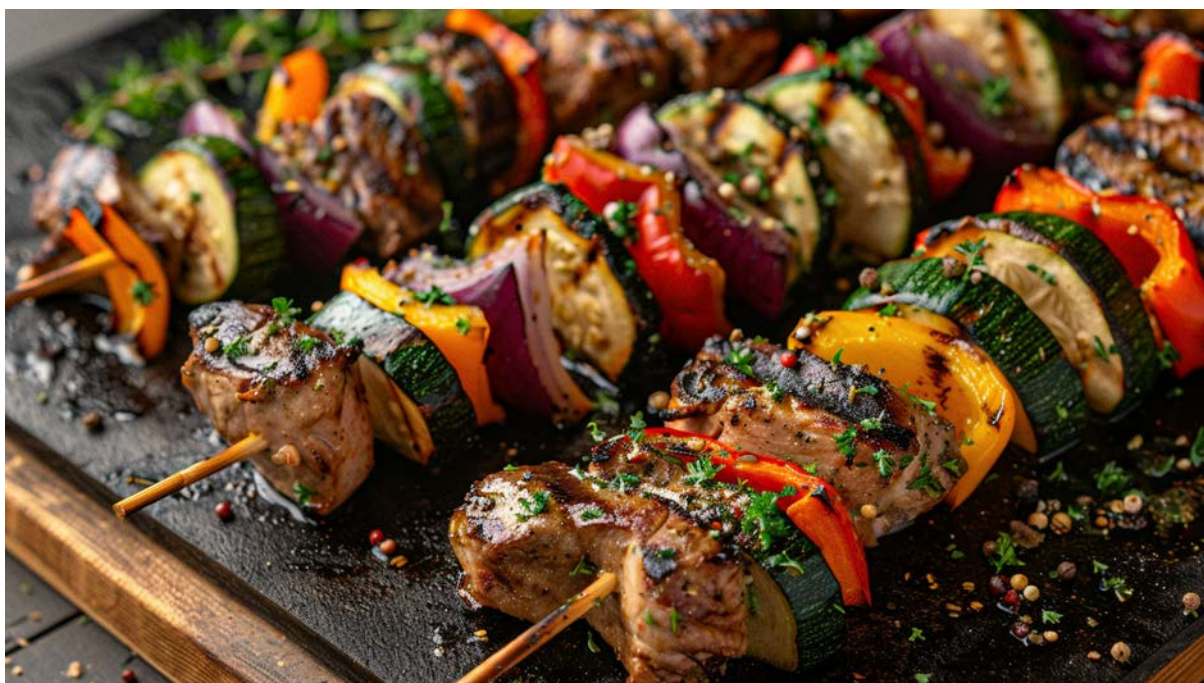
Instructions :

- Faites cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égouttez et réservez.
- Dans une poêle, chauffez un peu d'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez les épinards et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Si vous utilisez des épinards surgelés, assurez-vous qu'ils soient bien décongelés et égouttés avant de les ajouter à la poêle.
- Incorporez le thon égoutté aux épinards et mélangez délicatement. Chauffez le tout pendant quelques minutes.
- Ajoutez les pâtes cuites à la poêle avec le mélange de thon et épinards. Mélangez bien pour que les pâtes soient enrobées. Si le mélange vous semble sec, vous pouvez ajouter un peu de fromage blanc pour créer une sauce légère.
- Assaisonnez avec du sel selon votre goût. Servez chaud.

Recettes Estivales :

1.Légumes et Viandes Grillés à la Plancha





1133 KCALS - 74g Prot - 48g Glu - 68g Lip


Ingrédients :


 2 poivrons rouge / jaune

 1 courgette, coupée en rondelles


 1 aubergine, coupée en rondelles


 1 oignon rouge, coupé en quartiers


 2 cuillères à soupe d'huile d'olive


 1 cuillère à café d'herbes de Provence


 Sel, poivre


 200g de blanc de poulet

 100g de steak haché 5%

 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

 1 cuillère à soupe de jus de citron

 2 gousses d'ail, hachées

 1 cuillère à café de paprika

 Sel, poivre

Instructions :

Préparation des légumes grillés :

- Mélanger les légumes avec l'huile d'olive, les herbes de Provence, le sel et le poivre.
- Disposer les légumes sur la plancha et cuire en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement grillés.

Préparation de la brochette de poulet :

- Mélanger l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail, le paprika, le sel et le poivre dans un bol.
- Ajouter les cubes de poulet et mélanger pour bien enrober.
- Enfiler le poulet sur une brochette et griller sur la plancha en retournant régulièrement, jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.

Préparation du steak :


- Assaisonner le steak avec du sel et du poivre.
- Griller le steak sur la plancha pendant 3-5 minutes de chaque côté, selon la cuisson désirée.

2. Poke Bowl au Saumon





889 KCALS - 43g Prot - 57g Glu - 59g Lip

Ingrédients :

 150g de saumon frais


 100g de riz cuit


 1 avocat


 1 concombre, tranché finement

 1 carotte, râpée

 1 cuillère à soupe de sauce soja

 1/2 cuillère à soupe d'huile de sésame

 1/2 cuillère à soupe de graines de sésame

 1/2 cuillère à soupe de vinaigre de riz

 Sel, poivre

Instructions :

- Mélanger le saumon avec la sauce soja, l'huile de sésame, le sel et le poivre.
- Dans un bol, disposer le riz basmati.
- Ajouter le saumon mariné, l'avocat, le concombre et la carotte râpée.
- Arroser de vinaigre de riz et saupoudrer de graines de sésame avant de servir.

3.Salade Avocat-Poulet





729 KCALS - 53g Prot - 33g Glu - 47g Lip

Ingrédients :

-  200g de blanc de poulet
-  1 avocat, coupé en dés
-  1 concombre, tranché finement
-  1 tomate, coupée en dés
-  1 poignée de roquette
-  1 cuillère à soupe d'huile d'olive
-  Jus de 1/2 citron
-  Sel, poivre

Instructions :

- Griller le blanc de poulet sur le barbecue ou à la plancha jusqu'à ce qu'il soit bien cuit, puis le couper en tranches.





- Mélanger l'avocat, le concombre, la tomate et la roquette dans un grand bol.
- Ajouter le poulet grillé.
- Arroser d'huile d'olive et de jus de citron.
- Assaisonner avec du sel et du poivre avant de servir.






4.Pâtes aux Crevettes



678 KCALS - 44g Prot - 90g Glu - 19g Lip

Ingrédients :

-  100g de pâtes complètes
-  150g de crevettes décortiquées et déveinées
-  1 courgette, coupée en rondelles
-  1 poivron rouge, coupé en lanières

-  1 gousse d'ail, hachée
-  1 cuillère à soupe d'huile d'olive
-  1/2 cuillère à soupe de jus de citron
-  1/2 cuillère à café de paprika
-  Sel, poivre

Instructions :

- Cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage.
- Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et y faire revenir l'ail, les courgettes et le poivron rouge.
- Ajouter les crevettes, le jus de citron, le paprika, le sel et le poivre, puis cuire jusqu'à ce que les crevettes soient légèrement grillées.
- Mélanger les pâtes cuites avec les crevettes et les légumes avant de servir.

5.Wrap de Poulet Grillé à l'Avocat et au Fromage Feta





590 KCALS - 38g Prot - 48g Glu - 26g Lip

Ingrédients :

-  1 tortilla de blé complet
-  100g de blanc de poulet, grillé et tranché
-  1/2 avocat, coupé en dés
-  30g de fromage feta, émietté
-  1/4 concombre, tranché finement
-  1/2 tomate, coupée en dés
-  1 cuillère à soupe de yaourt grec
-  1 cuillère à soupe de jus de citron
-  1 poignée de roquette
-  Sel, poivre



Instructions :

- Griller le blanc de poulet sur le barbecue ou à la plancha jusqu'à ce qu'il soit bien cuit, puis le couper en tranches.
- Mélanger le yaourt grec et le jus de citron, puis assaisonner avec du sel et du poivre.
- Réchauffer la tortilla de blé complet.
- Étaler le mélange de yaourt grec sur la tortilla.
- Disposer les tranches de poulet, l'avocat, le fromage feta, le concombre, la tomate et la roquette sur la tortilla.
- Rouler la tortilla pour former un wrap.

COLLATION : MATIN / APRÈS MIDI / SOIR

1.LA POTION



400 KCALS - 25/30g Prot - 40/45g Glu - 20/25g Lip



Ingrédients :



Lait d'amande : 250ml



🥛 Whey protéine : 40g

🍌 Banane : 1 moyenne

🥛 Beurre de cacahuète : 20g

👨‍🍳 **Instructions :**

☐ Shaker protéiné : lait d'amande (250 ml), banane (1 moyenne), Whey (40g) , et une cuillère de beurre de cacahuète (20 g).

2.SPEED YAOURT



350 KCALS - 15/20g Prot - 20/25g Glu - 20/25g Lip

🔪 **Ingrédients :**

🥛 Fromage blanc : 250g

🥜 Poignée de noix mélangées : 30g

Instructions :

- Fromage blanc (250g) avec une poignée de noix mélangées (30g).


3.YAOURT FRUITÉ




250 KCALS - 20g Prot - 20g Glu - 10g Lip

Ingrédients :

 Yaourt Nature Grec : 200g

 Baies Fraîches : 100g

 Amandes : 15g

Instructions :

- Yaourt grec nature (200g) mélangé avec des baies fraîches (100g) et des amandes (15 g).

4.SPEED BAR



350 KCALS - 15/20g Prot - 20/25g Glu - 20/25g Lip

Ingrédients :

 Barre protéinée : 30g

 Poignée de noix mélangées : 30g

Instructions :

Barre protéinée (30g) avec une poignée de noix mélangées (30g).








CHEAT MEALS :

1.PIZZA'PROT



850 KCALS - 65g Prot - 90g Glu - 25g Lip

Ingrédients :

-  1 base de pizza complète
-  150g de blanc de poulet cuit et émincé
-  100g de sauce tomate
-  100g de fromage mozzarella râpé
-  50g de champignons tranchés
-  1 cuillère à soupe d'huile d'olive
-  Origan pour assaisonner

Instructions :

- Préchauffer le four à 200°C.
- Étaler la sauce tomate sur la base de pizza.
- Ajouter le poulet, les champignons et la mozzarella.

- Arroser d'huile d'olive et saupoudrer d'origan.
- Cuire au four pendant 15-20 minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré et la pâte bien dorée.


2.CHIPOTLE BOWL




750 KCALS - 55g Prot - 85g Glu - 20g Lip


Ingrédients :


 150g de poulet grillé assaisonné au chipotle

 100g de riz basmati cuit

 50g de haricots noirs

 50g de maïs

 1 avocat en tranches

 1 poignée de coriandre fraîche

🥄 2 cuillères à soupe de salsa

👨‍🍳 **Instructions :**

- Disposer le riz, le poulet, les haricots, le maïs et l'avocat dans un bol.
- Garnir de coriandre fraîche et de salsa.

3. WRAP CÉSAR



700 KCALS - 50g Prot - 75g Glu - 25g Lip


🔪 **Ingrédients :**

🥞 1 grande tortilla de blé complet

🍗 150g de poulet grillé

🥬 50g de laitue romaine

🧀 30g de parmesan râpé

 2 cuillères à soupe de sauce César légère

Instructions :





- Garnir la tortilla de poulet, de laitue, de parmesan et de sauce César.
- Rouler la tortilla et la couper en deux avant de servir.

4.BULK BURRITO



800 KCALS - 60g Prot - 85g Glu - 25g Lip

Ingrédients :

-  1 grande tortilla de blé complet
-  150g de poulet grillé
-  100g de riz complet cuit
-  50g de haricots noirs

🌽 50g de maïs

🥑 1 avocat en tranches

🧀 30g de fromage râpé

🌶️ 2 cuillères à soupe de salsa

🥛 1 cuillère à soupe de crème fraîche



Instructions :

- Chauffer la tortilla dans une poêle.
- Ajouter le riz complet, le poulet grillé, les haricots noirs, le maïs, l'avocat en tranches, le fromage râpé et la salsa.
- Rouler la tortilla en burrito et servir avec de la crème fraîche.

5. BIG MAC MAISON



900 KCALS - 55g Prot - 70g Glu - 45g Lip

Ingrédients :

-  200g de viande hachée de bœuf
-  2 tranches de fromage cheddar
-  1 pain burger complet + 1 une tranche intermédiaire
-  1 cuillère à soupe de mayonnaise
-  1 cuillère à soupe de relish sucrée
-  1 cuillère à café de moutarde
-  1 cuillère à soupe de ketchup
-  1/2 oignon finement haché
-  1 poignée de laitue finement hachée
-  3 tranches de cornichon
-  Sel, poivre

Instructions :

- Mélanger la mayonnaise, la relish sucrée, la moutarde et le ketchup pour faire la sauce spéciale.
- Assaisonner la viande hachée avec du sel et du poivre, former deux petits steaks.
- Faire chauffer une poêle et cuire les steaks à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient cuits à votre goût.
- Ajouter une tranche de cheddar sur chaque steak et couvrir la poêle pour faire fondre le fromage.
- Griller légèrement le pain burger.
- Tartiner la base du pain burger avec la sauce spéciale, ajouter une poignée de laitue, des oignons hachés et les tranches de cornichon.

- Ajouter le premier steak avec le fromage fondu, puis la tranche intermédiaire de pain burger.
- Répéter l'étape avec la sauce spéciale, la laitue, les oignons, les cornichons et le deuxième steak avec fromage fondu.
- Refermer le burger avec le dessus du pain burger et servir immédiatement.


6.GRILLED CHEESE SANDWICH




900 KCALS - 50g Prot - 80g Glu - 45g Lip

Ingrédients :


 3 tranches de pain complet


 2 tranches de fromage cheddar

 2 tranches de bacon

 1 poignée d'épinards frais


 1 tomate en tranches fines


 100g de laitue romaine ou mix de salades

 1/2 concombre, tranché finement


 1 carotte, râpée

 1 tomate, coupée en quartiers

 1 oignon moyen, tranché finement


 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique


 1 cuillère à soupe de moutarde

 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de mayonnaise

 Sel, poivre

 2 cuillères à soupe de beurre

 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

 Sel, poivre



Instructions :

- Beurrer un côté de chaque tranche de pain complet (l'extérieur servira à la cuisson).
 - Sur le côté non beurré de deux tranches de pain, étaler une fine couche de moutarde et/ou de mayonnaise (optionnelle).
 - Placer une tranche de fromage cheddar sur le pain du bas et du haut.
 - Ajouter les tranches de bacon, les épinards frais, les tranches de tomate et les oignons dorés.
 - Recouvrir avec la troisième tranche de pain, côté beurré vers l'extérieur.
 - Faire chauffer une poêle à feu moyen et y déposer le sandwich.
 - Cuire le sandwich pendant 3-4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que le pain soit doré et le fromage fondu.
-

