

Découvrez notre nouvelle recette vidéo du sandwich végétarien

La Fédération vous propose une recette équilibrée en vidéo, rapide et à emporter partout avec vous : un sandwich végétarien, idéal pour un repas/ déjeuner sur le pouce.

Découvrez aujourd'hui notre nouvelle recette en vidéo pour réaliser un sandwich végétarien, facile à préparer et à emporter partout avec soi. Conçue par Mélanie Mercier, diététicienne-nutritionniste, cette recette maison est idéale, car elle allie protéines (avec les œufs, et le petit suisse), fibres et bonnes graisses, vous permettant d'être rassasié pour l'après-midi !

Pour varier les plaisirs, les œufs peuvent être remplacés par 150 g de tofu fumé ou par 100 g de rôti de porc ou de bœuf.

Ce sandwich coûte environ 2,20 € par portion.

Pour un menu complet et équilibré, accompagnez ce sandwich végétarien avec :

En dessert : un fromage blanc.

Regardez notre vidéo recette dès maintenant et laissez-vous tenter par cette recette pratique et savoureuse !



Découvrez la recette écrite en cliquant ici : [Déjeuner à emporter : sandwich végétarien](#)

Retrouvez d'autres idées de recettes réalisées par des diététiciennes dans notre rubrique : [Recettes](#)

Bon appétit !