

Pan Bagnat maison revisité



Ingrédients (pour 4 personnes):

4 petits pains aux céréales
ou de campagne
(ou tranches de pain complet)
2 boîte de thon au naturel
4 oeufs
8 filets d'anchois
1 poivron vert
4 tomates
12 radis (env. 1/2 botte)
4 petits oignons blancs
20 olives noires (env. 50g)
4 c. à soupe d'huile d'olive

Pourquoi c'est bon si on a du diabète ?

- Cette recette de sandwich fait-maison est très complète, riche en fibres, en protéines et peu riche en graisses.
- C'est un sandwich parfait pour l'été plein de légumes et de soleil

Etapas :

1. Dans une casserole d'eau bouillante, faire cuire les oeufs pendant 10 minutes.
2. Bien laver les tomates, le poivron, les radis et les oignons.
3. Couper les radis, les tomates et les oignons en lamelles. Couper le poivrons en fines tranches.
4. Ecaler les oeufs et les couper en fines rondelles.
5. Rincer les olives noires. Les couper en deux.
6. Egoutter puis émietter le thon à l'aide d'une fourchette.
7. Couper les pains en deux dans la longueur (ou prendre 2 tranches de pain complet).
8. Imbiber l'intérieur de chaque pain avec 1/2 cuillère à soupe d'huile d'olive (vous pouvez ajouter un peu d'ail pour le goût)
9. Disposer sur la tranche de pain du dessous le thon émietté, les rondelles de tomates, les tranches de poivron vert, d'oignon, de radis, les olives puis les rondelles d'oeufs durs.
10. Ajouter 2 filets d'anchois sur le dessus des oeufs durs.
11. Saler, poivrer puis verser 1/2 c. à soupe d'huile d'olive sur la garniture. Refermer le pain avec la partie supérieure.