

Sandwichs revisités

Américain italien

Ingrédients :

- 1 boule de mozzarella
- 1/2 gousse d'ail
- 1 c. à soupe de concentré de tomates
- Une dizaine de feuilles de basilic frais
- Sel, poivre
- 1 pincée de piment (ou poivre de cayenne ou Tabasco)

Préparation :

Epluchez la gousse d'ail et ôtez le germe (pour qu'il soit plus digeste).

Mixez tous les ingrédients et assaisonnez selon votre goût.

Poulet curry

Ingrédients :

- Blanc de poulet
- Fromage blanc
- Coriandre fraîche
- Curry
- Sel, poivre
- Facultatif : un filet de jus de citron

Préparation :

Cuire les blancs de poulet et les découper en petits morceaux.

Ciselez la coriandre.

Mélangez tous les ingrédients et assaisonnez selon votre goût.



Rillettes de thon

Ingrédients :

- 1 boîte de thon au naturel
- 1 ravier de fromage frais nature
- Jus d'1/2 citron
- Persil ou ciboulette
- Sel, poivre
- Facultatif : moutarde (1 c. à soupe)

Préparation :

Mélangez (ou mixez) tous les ingrédients et assaisonnez selon votre goût.