

Six recettes de sandwichs pour vos pique-niques d'été

Wraps au poulet, maïs et tomates

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 4 pains Wraps La Boulangère
- 2 blancs de poulet
- Roquette
- 3 tomates Poivre
- 1 boîte de maïs
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre

1. Rincer la roquette et l'éponger délicatement.
2. Rincer et couper les tomates en morceaux.
3. Couper le blanc de poulet en dés et le faire dorer dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Saler et poivrer.
4. Réchauffer les pains Wraps 30 secondes au micro-ondes.
5. Garnir la moitié inférieure des wraps avec la roquette, les tomates, le maïs et le poulet doré. Arroser d'un filet d'huile d'olive.
6. Replier les cotés gauche et droit et rouler les wraps du bas vers le haut en serrant bien.
7. Couper les wraps roulés en deux.

Astuce

Pour une alternative végétarienne, remplacer le poulet par du tofu.

Panini jambon mozzarella

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 4 pains Panini La Boulangère
- 120 g de mozzarella
- 4 tomates
- 8 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 tranches de jambon
- Quelques feuilles de basilic frais

1. Préchauffer le four à 180°C ou l'appareil à panini.
2. Laver les tomates et les couper en fines rondelles.
3. Couper la mozzarella en fines tranches.

4. Mixer le basilic frais avec l'huile d'olive, puis l'étaler à l'intérieur des pains Panini.
5. Ajouter le jambon, les tranches de mozzarella et les tomates. Refermer les pains Panini et les faire réchauffer 5 min au four ou 4 min dans l'appareil à panini.

Astuce

Pour une autre variante, remplacer le jambon par du blanc de poulet.

Bruschetta tomates mozzarella

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 4 pains Bruschetta La Boulangère
- Une vingtaine de tomates cerises
- 4 tomates moyennes
- 8 tranches de coppa
- 300 g de mozzarella
- Quelques pignons de pin
- Quelques feuilles de basilic
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique
- Herbes de Provence, sel et poivre

1. Dans un four préchauffé à 200°C, mettre les tomates cerises pendant 10 min avec un filet d'huile d'olive ainsi que les pignons pour les torréfier. Badigeonner les pains Bruschetta avec l'huile d'olive et saupoudrer d'herbes de Provence.
2. Déposer successivement les tomates, la mozzarella coupées en rondelles et la coppa sur les pains Bruschetta. Répartir ensuite les tomates cerises et les pignons. Saler et poivrer.
3. Mettre au four pendant 10 min. Parsemer quelques feuilles de basilic assaisonnées d'un trait de vinaigre balsamique.

Astuce

Utiliser des tranches de bacon pour remplacer la coppa.

Bagel new-yorkais au pastrami

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 4 pains Bagel La Boulangère
- 300 g de pastrami
- 200 g de cream cheese
- 2 petites gousses d'ail écrasées
- Quelques brins de ciboulette
- Sauce barbecue

- Laitue
- 2 tomates

1. Laver et sécher les tomates et la laitue.
2. Couper les tomates en fines rondelles.
3. Faire griller les pains Bagel 1 min au grille-pain ou 4 min au four à 210°C.
4. Mélanger la gousse d'ail écrasée, la ciboulette finement ciselée et le cream cheese.
5. Tartiner la base inférieure des pains Bagel avec le mélange obtenu et la base supérieure d'une cuillère de sauce barbecue.
6. Déposer, sur la partie basse, les feuilles de laitue, le pastrami, les tranches de tomate puis refermer.

Astuce

Pour remplacer le pastrami, utiliser de la viande des grisons.

Suédois au rosbif et aux légumes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 4 pains Suédois La Boulangère
- 4 tranches de rosbif très fines
- 1 radis noir et
- 1 carotte
- Quelques feuilles de chêne
- Quelques graines de sésame
- 1 cuillère à café de vinaigre de cidre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Mayonnaise, sel et poivre

1. Rincer le radis et le couper en fines rondelles.
2. Éplucher la carotte et la tailler en julienne.
3. Mélanger l'huile, le vinaigre et les graines de sésame et y faire mariner les légumes. Saler et poivrer.
4. Rincer et essorer la salade.
5. Tartiner les pains Suédois avec la mayonnaise. Disposer ensuite la salade, les légumes, les tranches de rosbif, à nouveau des légumes, de la salade et recouvrir avec l'autre tranche de pain.
6. Couper en 2 pour obtenir des sandwiches en triangle.

Astuce

Pour une recette côté mer, remplacer le rosbif par du saumon fumé.

Pita feta & aubergine

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 4 pains Pita La Boulangère
- 2 aubergines
- 200 g de fromage frais
- 150 g de feta
- 1 gousse d'ail
- 3 tomates
- Quelques feuilles de basilic
- Huile d'olive

1. Rincer les tomates ainsi que les aubergines et les couper en rondelles. Faire revenir les rondelles d'aubergine 5 minutes de chaque côté avec un filet d'huile d'olive à la poêle.
2. Pour faire la sauce, mélanger le fromage frais à l'ail haché.
3. Humidifier légèrement les pains Pita puis les réchauffer 20 secondes au micro-ondes.
4. A l'aide d'un couteau, ouvrir les pains Pita et les garnir de la sauce au fromage frais, des aubergines, de tomates, de quelques feuilles de basilic et de la feta émiettée.

Astuce

Pour ceux qui n'aiment pas les aubergines, remplacer par des courgettes grillées.