Sandwichs

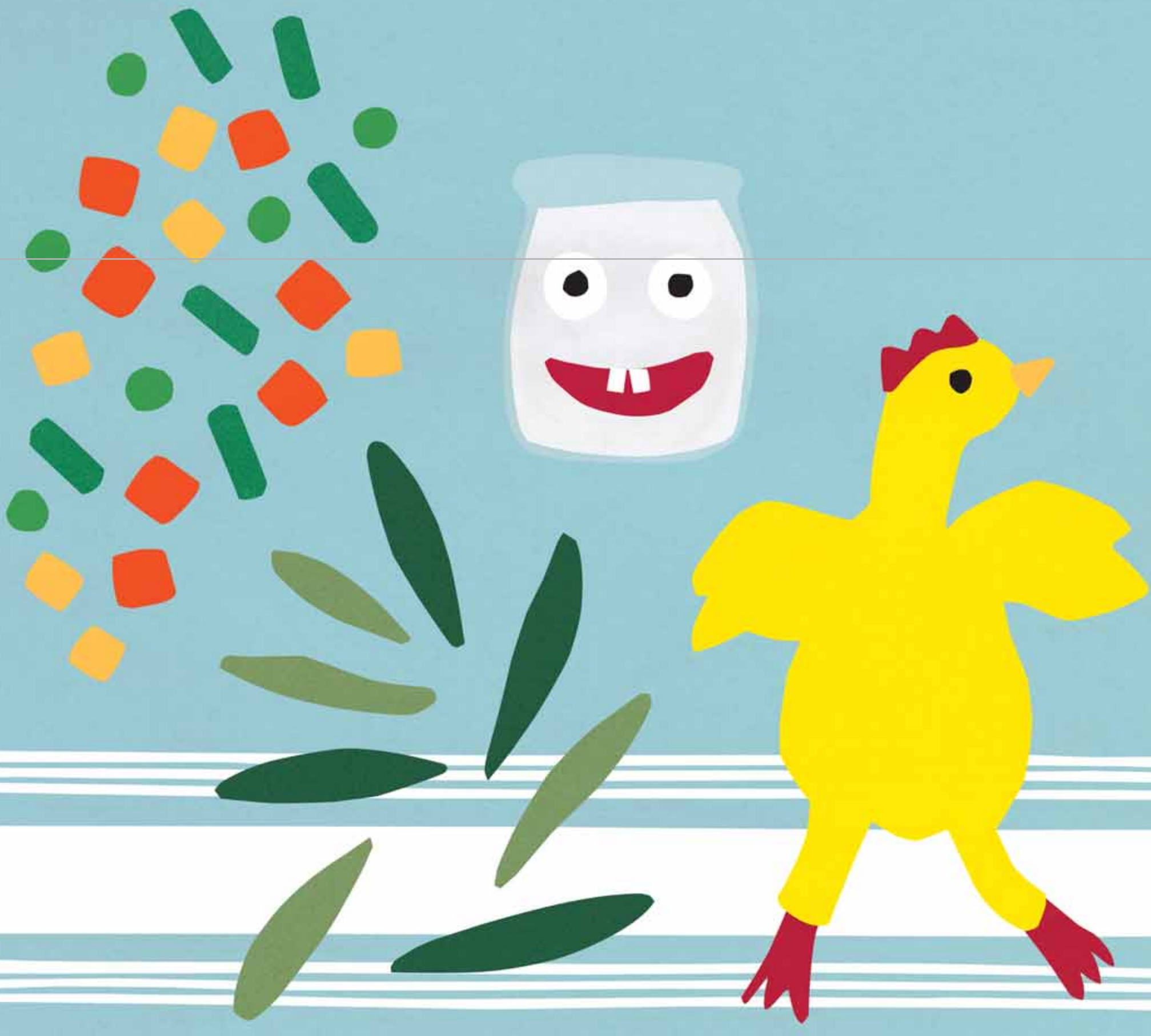
Pour 3 sandwichs :
3 feuilles de salade
3 œufs
1 tranche de jambon blanc
40 g de fromage râpé
6 tranches de pain de mie
Mayonnaise

Battre les œufs et ajouter le jambon coupé en petits dés, ainsi que le fromage râpé
Faire chauffer le beurre dans une poêle anti-adhésive
Verser la préparation dans la poêle et mettre à feu moyen
Mélanger légèrement avec une cuillère en bois
Quand les œufs commencent à prendre sur le bord, les ramener vers le centre ; veiller à ce que l'omelette ne soit pas trop cuite
Découper des carrés dans l'omelette de la taille des tranches de pain
Tartiner 4 tranches de pain d'une fine couche de mayonnaise
Disposer une feuille de salade sur chaque tranche, puis l'omelette
Fermer chaque sandwich avec une tranche de pain

Salade de poulet macédoine

Pour 3 personnes :
125 g de blanc de poulet
100 g de macédoine
1 yaourt nature
1 cuillère à café de moutarde
1 cuillère à café d'huile d'olive
1 cuillère à café de vinaigre de noix
Estragon (à volonté)
Sel, poivre

Cuire le poulet
À froid, l'émietter en petits lambeaux dans un saladier
Ajouter la macédoine
Préparer la sauce en mélangeant le yaourt, la moutarde, l'huile, le vinaigre et l'estragon
Mélanger le tout, puis assaisonner à souhait



Salade de saumon fumé

Pour 3 personnes :
5 tranches de saumon fumé
Le jus d'un demi-citron
1 échalote
Ciboulette

Couper les tranches de saumon en fines lamelles
Mélanger avec la mayonnaise
Ajouter le jus de citron, la ciboulette
et l'échalote hachée pour les grands
(Prévoir une partie sans échalote selon les goûts)
Déguster bien frais

