



Les plats principaux

Sandwich de poulet aux légumes croquants

Pour 4 personnes.

Ingrédients

1 ciabatta
300 grammes poulet (en lamelles)
2 cuillères à soupe de mozzarella (râpée)
400 grammes SPAR mix de légumes pour spaghetti (frais)
6 tomates cerise (coupées en deux)
1 poignée de rucola
4 cuillères à soupe de yaourt grec
2 cuillères à soupe de mayonnaise
1 cuillère à soupe de curry en poudre
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Chauffez un filet d'huile d'olive dans une poêle et cuisez-y les légumes à point. Retirez-les de la poêle et réservez-les. Chauffez de nouveau un filet d'huile d'olive et cuisez les émincés de poulet croquants. Salez et poivrez.

Mélangez le yaourt avec la mayonnaise et le curry en poudre et salez et poivrez. Partagez le ciabatta en 4 morceaux. Ouvrez les morceaux et tartinez-en un côté avec 2/3 du dressing.

Recouvrez-les avec la rucola, les tomates et les légumes cuits. Répartissez dessus les lamelles de poulet, saupoudrez avec la mozzarella et aspergez avec le reste du dressing. Donnez encore un tour de moulin à poivre et servez immédiatement.

