

SANDWICHES GO-GREEN

Y'a pas plus vert que ces sandwiches verts ! Tu vas redémarrer à fond grâce à tout ce veggie-power dans ta boîte lunch, que tu sois au boulot, à l'uni ou à l'école. En plus, notre mayo à l'huile de chanvre parfume délicieusement chaque bouchée. Et en bonus, l'extra énergie de boules dates & amandes pour bien aller au bout de ta journée.

Ingédients

Sandwiches Go-Green

- 4 tranches de pain au choix
- 1 poignée de feuilles de chou frisé
- 1 poignée de feuilles de laitue
- ¼ de chou rouge
- 1 avocat
- 1 tomate
- 1 carotte
- 1 mayo THOMY à l'huile de chanvre
- Sel et poivre du moulin

Boules d'énergie

- 6 dates Medjool
- 70g d'amandes
- 2 cuillères à soupe de flocons de noix de coco
- 1 cuillère à soupe de cacao en poudre



25 minutes



2 sandwiches et
10 boules d'énergie

C'est parti

Sandwiches Go-Green

1. Laver les légumes, couper les tomates et l'avocat en tranches. Éplucher la carotte et la râper avec le chou rouge. Astuce : les feuilles de chou frisé peuvent être consommées crues sans problème (pour qui les aime comme ça) mais elles peuvent aussi blanchir pendant environ cinq minutes dans de l'eau bouillante salée. Cela les rend encore plus facile à digérer.
2. Tartiner les 4 tranches de pain avec la mayo THOMY à l'huile de chanvre. Déposer les deux feuilles de chou frisé et les feuilles de laitue, puis la tomate, l'avocat, la carotte et le chou rouge. Saler, poivrer.
3. Placer les deux tranches de pain restantes sur les sandwiches, puis les diviser par moitiés.

Boules d'énergie dates & amandes

1. Dénoyer les dattes et les passer au mixer avec les amandes.
2. Ajouter la poudre de cacao et mélanger jusqu'à ce que la pâte forme une masse homogène.
3. Avec cette masse, formez de petites boules (des boulettes) et les rouler dans des flocons de noix de coco.