

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Sandwichs de poulet aux 2 pains



Imprimer



Commenter

Préparation: **10**

Ingrédients

4/6

- Pour le pain légèrement sucré :
- 1 verre :
- d'eau

- de farine de millet
- de farine de teff
- de farine de riz blanc
- de poudre d'amandes
- 2 cuillères à soupe de sucre de coco
- 2 cuillères à soupe d'huile de coco
- 1 cuillère à soupe de purée d'amandes blanches
- 1 pincée de bicarbonate
- 1 pincée de sel
- 2 oeufs
- Pour le pain plus salé :
- 1 verre de :
- poudre d'amandes
- farine de riz blanc
- eau
- farine de sarrasin
- bicarbonate
- 1 pincée de sel
- 2 oeufs
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive

1. Remplissez la cuve du vitaliseur d'1/3 d'eau. Portez à ébullition.
2. Mélangez les ingrédients, versez dans le moule et cuisez environ 20 minutes au vitaliseur.
3. Faites de même pour les 2 pains.
4. Quant à la garniture, ils sont ici remplis de blancs de poulet rôti, d'avocat, de tagliatelles de carottes, de tomates séchées, de pousses d'épinard et d'un soupçon de mayonnaise;)

Pour sa lunch box!:)

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

▣ Facebook

▣ Pinterest

▣ Instagram