



## INGRÉDIENTS (POUR 4 PAINS)

**12 tranches de pain de mie complet sans croute + 260g de poulet + 30g d'emmental allégé + 2 jaunes d'oeuf (1 pour coller les bords des pains et l'autre pour la dorure) + 3 carrés frais 0% + basilic + persil**

1/ Faites cuire le poulet et émietté le, puis ajoutez le carré frais, le persil et le fromage

2/ Étaler votre préparation dans votre pain de mie, puis refermer le avec votre un deuxième morceau de pain de mie

3/ Enfourner 10 minutes à 200 degrés

**Tu veux encore plus de recettes ? Pouvoir manger ça en perdant du gras et/ou en gagnant du muscle ?**

**Je serai TON nutritionniste, je t'accompagnerai pour atteindre TES objectifs**

