

Recettes créées par Geneviève Nadeau, Dt.P., Nutritionniste

En collaboration avec

lesCirculaires.ca

Sandwich réveil-matin aux pommes

Pas d'appétit au lever du lit? Parions que ce savoureux sandwich rapide à préparer réveillera vos papilles... Si vos traditionnelles rôties au fromage vous ennuient, faites le test!

Temps de préparation : 10 min.

Temps de cuisson : 5 min.

Rendement : 1 portion

Ingrédients

- 2 tranches de pain de blé entier, rôties au grille-pain
- 30 ml (2 c. à table) de beurre d'arachide
- ½ pomme, non-pelée, coupée en fines tranches
- 5 ml (1c. à thé) de miel
- Cannelle en poudre, au goût

Méthode

- 1) Tartiner les deux tranches de pain de beurre d'arachide, en quantité égale pour chaque tranche. S'assurer de bien étendre le beurre d'arachide sur toute la surface du pain.*
- 2) Étaler, sur une des deux tranches, les pommes tranchées.
- 3) Faire couler le miel sur les pommes, puis saupoudrer de cannelle.
- 4) Servir avec un verre de lait bien froid.

*Si vous préparez votre sandwich la veille, le beurre d'arachide empêchera les pommes de détrempier votre pain.

Impossible de vous en lasser!

Réinventez la recette en variant le pain (miche aux noix et raisins, pain plat aux canneberges, ciabatta multigrains, bagel au sésame, etc.) ou en remplaçant les pommes par des poires.

Info Nutrition

Sauter le déjeuner? Pas question!

Votre corps a besoin de briser le jeûne qu'il a subi durant la nuit. Et vos organes continuent de puiser vos réserves d'énergie, même lorsque vous dormez! Faites le plein au déjeuner. Vous pourrez ainsi mieux fonctionner au courant de la journée. Fini, les baisses d'énergie et le manque de concentration! Si vous croyez que sauter le déjeuner fait perdre du poids, détrompez-vous! Avec un repas en moins dans le ventre, vous serez beaucoup plus tenté de grignoter durant la journée... et affamé à l'heure du dîner! Voilà qui vous fera dévorer votre lunch sans écouter vos signaux de faim et de satiété...

Vous pouvez rejoindre Geneviève Nadeau au
g.nadeau@nadeaunutrition.com

Conseils et
astuces de votre
nutritionniste