

# Sandwich « demi-lune » au poulet

## INGRÉDIENTS

	Métrique	Impérial
• Amandes tranchées	50 ml	¼ tasse
• Poulet cuit, coupé en dés	425 ml	1¾ tasse
Pomme rouge coupée en dés	175 ml	¾ tasse
Crème sure légère	75 ml	⅓ tasse
Sauce à salade légère	25 ml	2 c. à table
Poudre d'oignon	1 ml	¼ c. à thé
Sel	au goût	au goût
• Pains pita de blé entier	2 moyens (15 cm diam.)	2 moyens (6 po diam.)
Luzerne germée	325 ml	1⅓ tasse

RENDEMENT : 4 portions

## MODE DE PRÉPARATION

- Dans une poêle, griller légèrement les amandes.
- Mélanger le poulet, la pomme, la crème sure, la sauce à salade et les assaisonnements. Ajouter les amandes grillées ; mélanger.
- Couper chaque pain pita en deux moitiés. Répartir la luzerne puis le mélange de poulet dans les demi-pains.

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes

### Valeur nutritive par portion :

Glucides : 25,1 g

Fibres : 3,7 g

Protéines : 24,0 g

Lipides : 9,1 g

