

Sandwich healthy au concombre et avocat

ADV-MAYOTTE

Ingrédients

Le yaourt:

- 2 yaourt à la grecque
- 1 gousse d'ail, écrasée
- 2 cébette, émincées finement
- 30 ml jus de citron
- 1 càs graines de sésame

La garniture

- 8 tranches pain de campagne
- 1 concombre, coupés en tranches
- 2 avocat, coupés en tranches
- 30 g roquette

Préparation

- Mélanger tous les ingrédients du yaourt avec du sel et du poivre.
- Faire griller les tranches de pain.
- Etaler le yaourt sur une tranche de pain, ajouter le concombre, l'avocat, la roquette et refermer.

REGALEZ VOUS !