



Pique-nique gourmand

Laurence Tilly (du)

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Pique-nique gourmand Laurence Tilly (du)

 [Telecharger Pique-nique gourmand ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Pique-nique gourmand ...pdf](#)

Pique-nique gourmand

Laurence Tilly (du)

Pique-nique gourmand Laurence Tilly (du)

Téléchargez et lisez en ligne Pique-nique gourmand Laurence Tilly (du)

60 pages

Extrait

Sandwichs baguette, mangue et poulet

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 min ° CUISSON : 10 min

2 blancs de poulet ° 1 c. à soupe de persillade déshydratée ° 1 filet d'huile d'olive ° 1 mangue ° 1 baguette °
20 g de beurre ° 1 poignée de roquette ° sel et poivre

1. Poivrez et salez les blancs de poulet, puis passez-les dans la persillade. Faites-les cuire 10 min dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Laissez-les refroidir et coupez-les en fines lamelles.

2. Pelez la mangue, puis détaillez-la en fines lamelles.

3. Coupez la baguette en quatre tronçons égaux. Fendez les morceaux de pain en deux et beurrez-les. Garnissez-les avec les lamelles de mangue et de poulet. Ajoutez un peu de roquette et refermez les sandwichs.

VARIANTE : Vous pouvez remplacer le beurre par une mayonnaise un peu relevée au curry. Présentation de l'éditeur

Plus de 25 recettes à emporter... au bureau dans une lunch box pour déjeuner ou en pique-nique à la belle saison ! Salades, cakes, tartes, sandwiches... découvrez plein d'idées de recettes pour varier vos repas froids à l'extérieur. Biographie de l'auteur

a fait de sa passion pour la cuisine son métier puisqu'elle est styliste culinaire et auteur d'ouvrages culinaires. Mère de famille, c'est auprès de ses enfants qu'elle a conçu et testé les recettes qui sont ici proposées.

Download and Read Online Pique-nique gourmand Laurence Tilly (du) #46BXYVRUMES

Lire Pique-nique gourmand par Laurence Tilly (du) pour ebook en lignePique-nique gourmand par Laurence Tilly (du) Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Pique-nique gourmand par Laurence Tilly (du) à lire en ligne.Online Pique-nique gourmand par Laurence Tilly (du) ebook Téléchargement PDFPique-nique gourmand par Laurence Tilly (du) DocPique-nique gourmand par Laurence Tilly (du) MobipocketPique-nique gourmand par Laurence Tilly (du) EPub
46BXYVRUMES46BXYVRUMES46BXYVRUMES