

## Sandwich au poulet et fromage raclette

### Ingrédients

Pour 1 personne

papier sulfurisé pour emballer

Garniture:

1 grande escalope de poulet

crème à rôtir

1/4 cc de sel

poivre, piment moulu

1-2 cc de vinaigre de vin blanc

env. 4 feuilles de laitue ou de salade iceberg

30 g de fromage à raclette, râpé grossièrement

1 petit oignon coupé en rondelles

1 petite tomate évidée, coupée en tranches

1-2 pains azymes, éventuellement réchauffés au four et ouverts en deux

2 cs de demi-crème acidulée



### Préparation

Préparation: env. 25 min

1. Faire revenir l'escalope de poulet dans la crème à rôtir 4 à 5 minutes de chaque côté, assaisonner, laisser refroidir. Découper en morceaux à l'aide d'une fourchette, assaisonner de quelques gouttes de vinaigre.
2. Disposer la salade, le poulet, le fromage, l'oignon et la tomate sur le pain et emballer dans le papier sulfurisé. Mettre la crème acidulée dans un récipient séparé, en verser une cuillerée à soupe sur la garniture juste avant le repas.

### Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 752 kcal; protéines: 66 g; lipides: 25 g; glucides: 64 g.