

## Sandwich au poulet, mayonnaise au pesto

Préparation: 5 minutes

Cuisson: 5 minutes

Portions: 2

Calories par portion: 339

### ~Ingrédients

5 ml (1 c.à thé) d'huile d'olive

1/2 (90 g) poitrine de poulet, coupée en deux sur l'épaisseur

Sel et poivre au goût

15 ml (1 c. à soupe) de mayonnaise légère

15 ml (1 c. à soupe) de yogourt grec 0 %

15 ml (1 c. à soupe) de pesto du commerce (moi, fait maison)

40 g (1/4 tasse) de fromage féta allégé émietté

4 tranches de pain multigrain ou de blé entier(sans gras, sans sucre)

1 tomate, coupée en tranche

Quelques feuilles d'épinards

### ~Préparation

1) Dans une poêle antiadhésive, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire la poitrine de poulet environ 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elle soit cuite. Saler et poivrer. Réserver.

2) Dans un petit bol, bien mélanger la mayonnaise, le yogourt, le pesto et le fromage féta. Réserver.

3) Faire griller les tranches de pain. Sur la moitié des tranches, répartir les tomates, saler et poivrer, puis ajouter les épinards et le poulet. Couvrir les autres tranches de la mayonnaise au pesto. Refermer les sandwiches.

source: Sophie Blais

~Note: J'ai fait mon propre pesto au basilic maison (bien meilleur que celui du commerce).

~Aussi: Peut être préparé d'avance.

<http://lesmillesetundelicedelegibule.blogspot.ca/> Les mille et un délices de Lexibule