



5 15

Petits pains fourrés (poulet, jambon, oeufs)

PORTIONS

TEMPS DE PRÉPARATION

24 petits pains (8 au poulet, 8 au jambon et 8 aux oeufs) **15 minutes**

Information nutritionnelle

Par portion (1 pain au poulet): calories 229; protéines 24 g; matières grasses 12 g; glucides 16 g; fibres 1 g; fer 1 mg; calcium 63 mg; sodium 386 mg Par portion (1 pain au jambon): calories 377; protéines 12 g; matières grasses 20 g; glucides 37 g; fibres 1 g; fer 2 mg; calcium 62 mg; sodium 1 144 mg Par portion (1 pain aux oeufs): calories 298; protéines 10 g; matières grasses 13 g; glucides 35 g; fibres 2 g; fer 3 mg; calcium 77 mg; sodium 733 mg

Qui dit «potluck en famille» dit bien évidemment «petits pains fourrés»! Voici 3 recettes pour préparer ce classique incontournable en version au poulet, au jambon et aux oeufs.

Ingrédients

- 24 petits pains à salade

Pour la garniture au poulet:

- 500 ml (2 tasses) de poulet cuit coupé en dés
- 80 ml (1/3 de tasse) de sauce ranch
- 60 ml (1/4 de tasse) de mayonnaise
- 30 ml (2 c. à soupe) de persil plat frais haché
- 2 oignons verts hachés
- 1 branche de céleri hachée

Pour la garniture au jambon:

- 500 g (environ 1 lb) de jambon haché
- 80 ml (1/3 de tasse) de mayonnaise
- 30 ml (2 c. à soupe) de cornichons à l'aneth hachés
- 30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette fraîche hachée
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon

Pour la garniture aux oeufs:

- 80 ml (1/3 de tasse) de mayonnaise
- 45 ml (3 c. à soupe) de relish
- 15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnements à salade
- 6 oeufs cuits dur hachés
- 1 petit oignon rouge haché

Sélectionner tous les ingrédients

Étapes

Pour les petits pains fourrés au poulet

- 1 Dans un bol, mélanger les ingrédients de la garniture.
- 2 Ouvrir 8 petits pains, puis les farcir avec la garniture.

Pour les petits pains fourrés au jambon

- 1 Dans un bol, mélanger les ingrédients de la garniture.
- 2 Ouvrir 8 petits pains, puis les farcir avec la garniture.

Pour les petits pains fourrés aux oeufs

- 1 Dans un bol, mélanger les ingrédients de la garniture.
- 2 Ouvrir 8 petits pains, puis les farcir avec la garniture.