

**LE SUÉDOIS** 15 minutes 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 2 unités de pain grillé suédois au blé complet (26 g)
- 1 portion grande de salade verte, crue, sans assaisonnement (60 g)
- 50 grammes de crevette, cuite
- 1 cuillère à café moyenne de mayonnaise (70% MG min.), préemballée (10 g)
- 3 grammes de pavot, graine

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1. Mélangez tous les ingrédients de la sauce cocktail. 2. Taillez la salade iceberg en fines lamelles. Dans un récipient, mélangez les crevettes avec la salade, les graines de pavot et liez le tout avec de la sauce cocktail. 3. Déposez le mélange de sauce cocktail aux crevettes sur la moitié des pains suédois puis refermez les sandwichs avec le reste des tranches.
- 2° Dégustez aussitôt !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (149 g)	% AR
ÉNERGIE	112 kcal	167 kcal	8 %
PROTÉINES	9 g	14 g	28 %
GLUCIDES	13 g	20 g	8 %
SUCRES	1 g	1 g	1 %
LIPIDES	8 g	12 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	9 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	3 g	12 %
SODIUM	333 mg	496 mg	21 %