

Ingrédients Préparation de poulet

- 2 tasses (500 ml)
- 2 c. à table (30 ml)
- 2 c. à table (30 ml)
- 1/2 gousse
- 2 c. à thé (10 ml)
- 1/2 c. à table (7,5 ml)
- 1 branche

Pain

- 6
- au goût

Poulet cuit coupé en cubes

Mayonnaise 🖈

Yogourt nature

Ail, haché 📩

Jus de citron 🖈

Miel 🛊

Céleri, coupé en cubes

Pains hot dog

Margarine ou beurre 🚖

Préparation

- 1. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients de la préparation.
- 2. Mettre la préparation au frigo et laisser reposer pendant une heure.
- 3. Badigeonner les pains. Dans une poêle chaude, faire dorer les pains de chaque côté.
- 4. Remplir les pains de la préparation.
- 5. Déguster



Ces ingrédients se retrouvent chez l'un des marchands de votre municipalité

Variantes

- Remplacer le poulet par des oeufs cuits durs, du jambon, du poisson ou des fruits de mers
- Remplacer le yogourt nature par de la mayonnaise.
- Amusez-vous. Utiliser le pain de votre choix: pain tranché, baguette, hamburger, sous-marin, pita, tortilla, ciabatta
- En garniture, ajouter une feuille de laitue ou des tranches de tomate

Pour un repas complet

• Accompagner vos guédilles d'une belle salade ou d'une assiette de crudités.

Vous souhaitez avoir des légumes ou des fruits congelés pour cuisiner?

Passez par le centre communautaire de Saint-Patrice-de-Sherrington. Le congélateur des Complices Alimentaires vous attend.



