

## Sandwich aérien protéiné

**Mise en place et préparation:** env. 20 min  
Pour 2 personnes

**Par personne:** 411 kcal  
lip 24 g, glu 13 g, pro 31 g



Recettes de  
Betty Bossi.

Betty Bossi

**1 c. s. d'huile d'olive**

**1 oignon rouge**, en fines lanières

**300 g de carottes**, taillées en longs rubans avec un économ

**¾ de c. c. de sel**

**1 avocat**

**2 concombres au vinaigre**, en petits dés

**1 c. s. de ciboulette**, ciselée

**1 c. c. de jus de citron**

**sel, poivre**, selon goût

**2 jaunes d'oeufs frais**

**50 g de fromage frais** (p. ex. Philadelphia Yogourt)

**1 c. c. de poudre à lever**

**1 c. s. de ciboulette**, ciselée

**2 blancs d'oeufs frais**

**1 pincée de sel**

**150 g de rosbif en tranches**

1. Faire chauffer l'huile dans une casserole. Faire revenir l'oignon et les carottes, saler, laisser cuire env. 5 min à couvert.
2. Écraser l'avocat à la fourchette, incorporer concombres au vinaigre, ciboulette et jus de citron, rectifier l'assaisonnement.
3. Bien mélanger jaunes d'oeufs, fromage frais, poudre à lever et ciboulette. Fouetter les blancs d'oeufs en neige ferme avec le sel, incorporer délicatement à la masse avec une spatule en caoutchouc. Verser 4 portions égales sur une plaque chemisée de papier cuisson, étaler en rondelles (Ø env. 10 cm).
4. **Cuisson:** env. 12 min au milieu du four préchauffé à 180° C. Retirer, garnir 2 galettes d'oeufs avec un peu de masse à l'avocat, carottes et rosbif, couvrir avec les autres galettes. Servir avec le reste des carottes et de l'avocat.

Tu souhaites découvrir d'autres plats savoureux sur le thème #SportsNutrition ?  
Alors visite notre site : [lovetoshare.ch](http://lovetoshare.ch)