

# Sandwich aux céréales et légumes

écrit par Pariseyn | 29 juillet 2016

☒ Une autre recette extraite du livre de Guy Martin : « Prêt à manger ». Un délice!

Ingrédients, pour 4 sandwiches :

4 [mini baguettes aux céréales](#)

80 g de chou blanc

80 g de chou chinois

40 g de navet long

80 g de concombre

40 g de gingembre mariné

4 radis roses

60 g de poivron à l'huile d'olive

8 cuillères à soupe de mayonnaise

2 cuillères à café de wasabi

Laver le concombre et le tailler en fines lamelles à l'aide d'un économe, sans l'éplucher.

Tailler les radis en rondelles.

Emincer finement avec une mandoline le chou blanc et le chou chinois.

Râper le navet.

Mélanger la mayonnaise et le wasabi, ajouter les choux et le

navet.

Ouvrir les mini baguettes en deux dans le sens de la longueur.

Répartir le mélange de légumes/mayonnaise/wasabi.

Disposer le concombre, le gingembre, le radis et le poivron mariné.

Refermer le sandwich et presser légèrement.