



Phase **Active**

Type : **Plats**

Recette : **Bagel léger au poulet**

**Calorie**  
431 par personne

**Préparation**  
15 min

**Cuisson**  
15 min

## Ingrédients

Pour 1 personne

- 1 bagel
- 100g de blanc de poulet
- 1 concombre
- 1 tomate
- quelques feuilles de salade
- 1 oignon
- 1 yaourt nature 0% de MG
- 1 c. à soupe de fromage blanc 0% de MG
- 1 c. à soupe de moutarde
- quelques brins de ciboulette
- sel, poivre

## Préparation

**Préparation:**

1. Lavez la tomate et le concombre puis coupez-les en rondelles. Emincez l'oignon très finement.
2. Dans un bol, mélangez le yaourt avec le fromage blanc, la moutarde, la ciboulette et l'oignon hachés. Salez, poivrez et réservez.
3. Faites alors griller, dans une poêle sans matières grasses, le poulet tranché en lamelles fines. Salez et poivrez-le. Vous pouvez monter le sandwich.
4. Coupez le bagel en deux, garnissez-le d'un tapis de salade, puis de rondelles de concombre et de tomate.
5. Ajoutez les lamelles de poulet, recouvrez de sauce au yaourt puis refermez le bagel.