




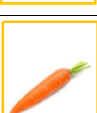




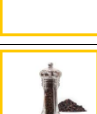




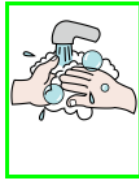
Sandwich complet

(pour 2 personnes)

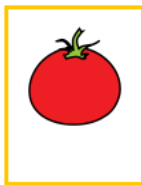


	un couteau
	une planche à découper
	une assiette
	un éplucheur
	une râpe

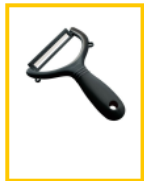
	une baguette de pain
	un concombre
	quatre feuilles de salade
	une tomate
	une carotte
	une tranche de jambon
	une tranche de poulet
	quatre tranches d' emmental
	une pincée de sel
	une pincée de poivre
	une cuillère à soupe de mayonnaise
	un peu de beurre



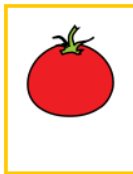
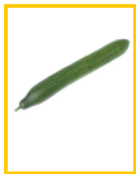
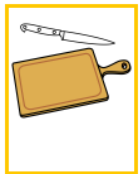
Se **laver** les mains.



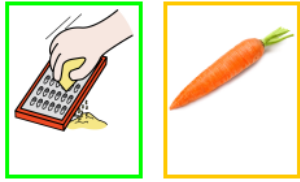
Laver la **salade** et la **tomate**.



Eplucher le **concombre** et la **carotte** avec l'**éplucheur**.



Couper le **concombre** et la **tomate** **en tranches** avec un **couteau** sur la **planche** à **découper**.



Râper les carottes avec la râpe.



2

Couper la baguette en deux avec un couteau.



2

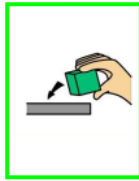
Ouvrir la demi baguette avec le couteau.



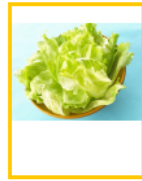
Beurrer un côté de la baguette.



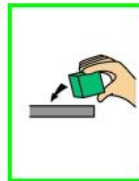
Etaler une cuillère à soupe de mayonnaise.



2



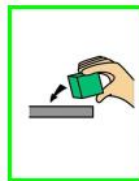
Disposer deux feuilles de salade.



3



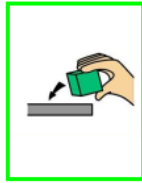
Placer trois tranches de tomate.



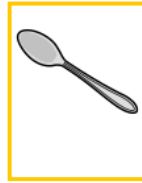
4



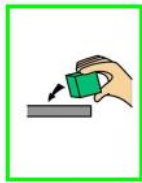
Mettre quatre tranches de concombre.



2



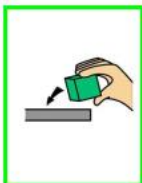
Etaler deux **c**uillères à **s**oupe de **c**arottes **r**âpées.



2



Poser deux **t**ranches d'**e**mmental.



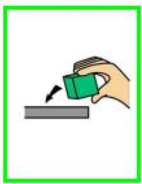
1



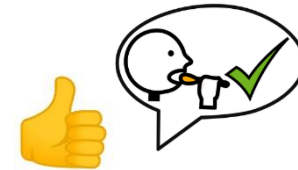
ou



Ajouter une **t**ranche de **j**ambon **o**u de **p**oulet.



Saler et **p**oivrer.



C'est **p**rêt ! **B**on **a**ppétit !