



# Le Jardin de sandwiches Mangez Vrai

Cultiver son propre jardin de vrais aliments est une activité amusante et délicieuse. Les enfants adorent observer la croissance des aliments, puis les goûter dans de savoureux repas maison - surtout des sandwiches. Profitez de ce guide pratique Hellmann's<sup>MD</sup> pour amorcer vos plantations et savourer le plaisir de cultiver votre jardin de sandwiches Mangez Vrai.

## PRÉPAREZ VOS RÉCOLTES

### Tomates

Pour cultiver de succulentes tomates, il suffit de quelques soins judicieux. Les novices devraient envisager l'achat de petits plants de tomates à la pépinière, pour les transplanter dans leur jardin. Les tomates poussent à peu près n'importe où, à condition d'obtenir de la lumière directe et un arrosage hebdomadaire de 2,5 cm. Au bout de six semaines, vos sandwiches pourront être agrémentés de belles grosses tranches de tomates juteuses.

### Concombres

Les concombres poussent mieux dans un sol argileux rehaussé d'une bonne dose de compost. Semez 7-8 graines dans des mouticules d'une largeur de 90 cm (une graine par mouticule) à intervalles de 120-150 cm, le long d'une clôture ou d'un treillis. Les concombres nécessitent beaucoup d'humidité : assurez-vous de bien détremper le sol si le temps est plutôt sec. Après 6 à 8 semaines, vos concombres pourront ajouter une note croquante et fraîche à vos sandwiches.

### Ciboulette

Démarrez votre jardin de fines herbes à l'intérieur, dans un pot vide de mayonnaise Hellmann's<sup>MD</sup>! Rincez soigneusement un bocal de 890 ml, découpez quelques petits trous au fond, placez-le sur une assiette ou un égouttoir et remplissez-le aux trois quarts de terre. Enfoncez 1-3 bulbes dans la terre, et placez le bocal sur le rebord d'une fenêtre, où il sera partiellement exposé au soleil. Arrosez-le d'environ 2,5 cm d'eau par semaine. Cultivée à l'intérieur, la ciboulette poussera tout au long de l'année. La plupart des fines herbes peuvent être cultivées dans un même petit pot, alors, n'hésitez pas à semer vos fines herbes préférées dans le même bocal.

## LA DÉGUSTATION

Lorsque vous récolterez vos légumes, essayez-les dans votre sandwich préféré ou choisissez l'une des succulentes recettes de sandwiches proposées sur [hellmanns.ca](http://hellmanns.ca). Nous vous suggérons ce sandwich classique :

### Sandwich jardinier à la dinde

#### Ingrédients

1 c. à table de sauce style mayonnaise ½ moins de gras Hellmann's <sup>MD</sup> avec huile d'olive	4 feuilles de laitue
2 tranches de pain multigrain	¼ t. d'oignon rouge, tranché finement
2 oz de poitrine de dinde rôtie, tranchée, sans peau	¼ t. de concombre, tranché finement
1 tranche de fromage suisse à faible teneur en gras	4 tranches minces de tomates
	2 radis, émincés

#### Mode d'emploi

Tartiner le pain de sauce style mayonnaise ½ moins de gras Hellmann's<sup>MD</sup> avec huile d'olive et placer les ingrédients entre les deux tranches.  
Donne 1 portion

