



Confédération Nationale
de la Boulangerie
et Boulangerie-Pâtisserie
Française



Lundi 11 mai 2026



3^{ème} édition
CONCOURS NATIONAL DU MEILLEUR SANDWICH
DOSSIER DE PRESSE



LE SANDWICH, UN SAVOIR-FAIRE À PART ENTIÈRE

Forte du succès des deux premières éditions, la Confédération Nationale de la Boulangerie-Pâtisserie Française et Sysco co-créateurs organisent la 3^{ème} édition du Concours National du Meilleur Sandwich. L'événement se déroulera le lundi 11 mai 2026, dans le cadre de la Fête du Pain, sur le parvis de Notre-Dame-de-Paris.

Longtemps considéré comme un produit simple, le sandwich s'est imposé comme un incontournable de la boulangerie contemporaine. Porté par l'essor du snacking, il répond aux nouveaux rythmes de consommation et aux attentes d'une clientèle en quête de qualité, de praticité et de gourmandise.

Plus qu'un en-cas, il est aujourd'hui un véritable terrain d'expression pour les artisans. Choix du pain, travail des textures, équilibre des saveurs, chaque détail compte. À travers ce concours, les candidats devront proposer des créations capables de revisiter ce classique avec exigence et créativité.

Le lundi 11 mai 2026, le public pourra découvrir des sandwiches qui illustrent toute la richesse et la modernité du métier, lors d'un rendez-vous placé sous le signe du savoir-faire et de l'innovation.

DE QUOI PARLE-T-ON ?

Sandwich (nom masculin) :

Préparation composée de pain, en tranches ou en baguette, garnie de différents ingrédients tels que la viande, le poisson, le fromage, les légumes ou encore des condiments. Pratique et facile à consommer, il s'impose comme un format adapté aux repas rapides et nomades. D'origine anglaise, le sandwich est un produit simple qui se décline désormais sous de nombreuses formes, au gré des usages et de la créativité des artisans.

SOMMAIRE

- P 3** / La parole au Président de la CNBPF
- P 4** / Le snacking, un marché porté par le sandwich
- P 5** / Portrait d'Agata Blaszczyk
- P 7** / Portrait de Suzanne Lopes
- P 8** / Portrait de Cyrille Robert
- P 9** / Le Concours National du Meilleur Sandwich
- P 10** / Un repas compatible avec une alimentation équilibré

LA PAROLE À DOMINIQUE ANRACT

**Président de la Confédération
Nationale de la Boulangerie-
Pâtisserie Française**

**La Confédération organise
cette année la 3ème édition du
Concours National du Meilleur
Sandwich. Pourquoi avoir lancé
ce concours ?**

Le sandwich a pris une place très importante dans les boulangeries. La profession a beaucoup évolué ces dernières années et la partie snacking s'est fortement développée. Aujourd'hui, la boulangerie n'est plus seulement un lieu où l'on vient acheter du pain. C'est aussi un endroit où l'on peut déjeuner rapidement avec des produits de qualité. Ce concours a donc été créé pour mettre en valeur ce savoir-faire et pour montrer que le sandwich peut être un produit très travaillé. Le fait que nous en soyons aujourd'hui à la 3ème édition montre d'ailleurs que ce concours a toute sa place et s'inscrit dans la durée.

**Quelle place occupe aujourd'hui le snacking dans l'activité
des boulangeries ?**

Le snacking est devenu un élément très important dans l'activité des boulangeries. Les habitudes de consommation ont évolué. Beaucoup de personnes cherchent une solution rapide pour déjeuner, mais elles veulent aussi un produit de qualité. La boulangerie répond bien à cette attente. Les clients peuvent y trouver des produits rapides à consommer, mais réalisés avec le savoir-faire de l'artisan et avec des ingrédients sélectionnés.

Qu'est-ce qui fait la qualité d'un bon sandwich ?

La première chose, c'est évidemment le pain. Sans bon pain, il n'y a pas de bon sandwich. C'est là que les boulangers ont un véritable avantage. Ils maîtrisent cet élément essentiel et peuvent proposer différents pains qui donnent chacun un caractère particulier au sandwich. Ensuite, il y a les ingrédients. Les artisans travaillent de plus en plus avec des produits de qualité : de bons jambons, des fromages bien choisis, des légumes frais. Mais ce qui compte aussi, c'est l'équilibre. Un bon sandwich doit être agréable à manger. Le pain, la garniture et les sauces doivent fonctionner ensemble. C'est un travail qui demande à la fois du goût et du savoir-faire.



Le sandwich permet-il aussi aux boulangers d'exprimer leur créativité ?

Oui, bien sûr. Le sandwich laisse beaucoup de place à la créativité. Les artisans peuvent jouer sur les pains, sur les garnitures, sur les sauces ou sur les textures. Certains proposent des recettes très classiques, d'autres vont chercher des associations plus originales. On voit aussi évoluer les recettes.

Quand on regarde les sandwiches présentés dans les concours, on voit parfois des réalisations vraiment impressionnantes. Certains candidats proposent des compositions très travaillées, avec une vraie recherche sur les saveurs et la présentation.

Comment se déroule concrètement le Concours National du Meilleur Sandwich ?

Comme dans tous les concours professionnels, plusieurs critères sont pris en compte. Le jury regarde la qualité du pain, l'équilibre des ingrédients, la présentation et bien sûr le goût. L'objectif est de récompenser un sandwich qui représente à la fois la qualité des produits et le savoir-faire de l'artisan. Mais c'est aussi l'occasion de montrer la créativité et le niveau de maîtrise des boulangers dans ce domaine.

L'année dernière, deux candidates étaient sur le podium. Comment expliquez-vous ce très bon résultat ?

Effectivement, les femmes sont bien présentes dans ces compétitions. Et ce qui est intéressant, c'est qu'elles apportent souvent une sensibilité particulière dans les réalisations. On peut le voir dans certaines associations de saveurs, dans l'équilibre des ingrédients ou dans la présentation. Cette sensibilité apporte une richesse supplémentaire dans les propositions présentées au concours.

Qu'est-ce que cela change pour un artisan de gagner un concours comme celui-ci ?

Dans notre profession, les concours ont toujours une grande importance. Quand un artisan gagne un concours, cela se sait très vite. Les clients viennent découvrir le produit primé, ils veulent goûter le sandwich qui a été récompensé. Cela crée de la curiosité et de la visibilité pour l'établissement. Mais c'est aussi une reconnaissance pour l'artisan et pour son équipe. Derrière un sandwich, il y a beaucoup de travail, de réflexion et de savoir-faire. Quand ce travail est récompensé dans un concours, c'est évidemment très valorisant !



LA RESTAURATION BOULANGÈRE EN CHIFFRES

UN MARCHÉ PORTÉ PAR LE SANDWICH

Le déjeuner des Français a profondément évolué ces dernières années. Plus rapide, plus flexible, le snacking est devenu central dans les habitudes de consommation. Dans ce contexte, le sandwich s'impose comme une valeur sûre : un produit simple, accessible et durablement ancré dans le quotidien.

2,1
milliards
de repas

Le snacking ne relève plus d'un usage occasionnel, mais d'une véritable habitude de consommation. Ce volume confirme son rôle central dans l'alimentation des Français, en particulier sur le déjeuner.

28 %
des Français consomment
des sandwiches

Le snacking représente aujourd'hui plus d'un tiers du marché de la restauration. Un poids économique majeur, qui traduit une transformation durable des modes de consommation.

38 %
du chiffre d'affaires
de la restauration

Produit familier, facile à comprendre et à choisir, le sandwich reste une solution évidente pour le déjeuner, notamment en semaine, où rapidité et efficacité priment.

> 2,5
milliards de sandwiches
consommés par an

Ce volume illustre l'ancrage du sandwich dans le quotidien des Français, avec une consommation régulière et installée.

48 %
des Français
choisissent la boulangerie

La boulangerie s'impose comme le premier lieu de snacking, portée par une image de proximité et de qualité.

49 %
utilisent leur titre
restaurant en boulangerie

Elle s'inscrit pleinement dans les usages du déjeuner du quotidien et capte une part importante des dépenses liées au travail.

8,10 €
le déjeuner en boulangerie

Un positionnement accessible, en phase avec les attentes actuelles, qui permet de concilier prix maîtrisé et perception de qualité.

À RETENIR



Le snacking est un marché en forte croissance et durable.



Le sandwich reste un repère fort du déjeuner.



La boulangerie est un acteur clé de cette dynamique.

3 TALENTS, UN MÊME DÉFI !

En 2026, le **Concours National du Meilleur Sandwich** revient pour sa 3^e édition, confirmant l'engouement croissant autour de ce rendez-vous dédié à la créativité et au savoir-faire des artisans boulangers.

L'édition précédente a marqué les esprits avec un podium de haut niveau. **Agata Blaszczyk** a remporté la première place grâce à des créations maîtrisées et audacieuses. Elle est suivie par **Suzanne Lopes**, qui a su séduire le jury par la justesse de ses associations, tandis que **Cyrille Robert** complète le podium avec une proposition technique et équilibrée.

3 profils, 3 approches, mais un même objectif : sublimer un produit du quotidien devenu un véritable terrain d'expression pour les artisans. Découvrez leurs parcours et leurs créations gagnantes.



AGATA BLASZCZYK

CUISINER AVEC LE CŒUR JUSQU'À LA VICTOIRE

Arrivée en France après un premier parcours en cuisine en Pologne, Agata Blaszczyk travaille aujourd'hui au poste de snacking à la boulangerie Dudot à Montigny-lès-Metz. Formée à la fois en cuisine et en boulangerie (CAP, BP, mention complémentaire), elle développe une approche personnelle du sandwich, entre technique, créativité et souvenirs. Pour elle, le snacking est un véritable terrain d'expression, à la croisée du pain et de la cuisine. Avec une proposition entièrement pensée et maîtrisée, elle remporte le **Concours National du Meilleur Sandwich 2025**.

Pourquoi vous être orientée vers le snacking ?

Parce que cela me correspond plus que la boulangerie pure. En cuisine, on est souvent plus libre et le snacking, c'est un mélange des deux. Je peux créer, changer, m'exprimer davantage.

Votre rapport à la cuisine semble très personnel...

Oui. Pour moi, manger, ce n'est pas juste manger. Dans ma famille, c'était un moment important. Ça me rappelle mon enfance, ma mère que j'ai perdue trop tôt. J'aime quand un plat rappelle quelque chose aux gens, une odeur, un souvenir. C'est ça qui m'intéresse.

Comment avez-vous abordé le concours ?

Je voulais montrer qui je suis. J'ai mélangé mes influences : la Pologne, l'Italie et la France. Chaque sandwich avait un lien avec mon histoire, même les vins étaient choisis en lien avec ces pays. Tout était réfléchi.

Qu'est-ce qui a été le plus important pour vous ?

Que les gens prennent du plaisir. Je ne me suis pas mis de pression pour gagner. Je voulais que les gens sentent qu'il y avait du travail et une réflexion derrière.

Qu'est-ce qui a été le plus difficile ?

L'organisation et l'espace. On a moins de place qu'au laboratoire. Mais sinon, j'ai pris beaucoup de plaisir.

Vous attendiez-vous à gagner ?

Pas du tout. Je trouvais le niveau très élevé. J'étais déjà très contente de mon travail. Gagner, c'était une surprise.

Quelles ont été les retombées après votre victoire ?

Beaucoup de visibilité. On est passés à la télévision, dans les journaux. On a vendu les sandwiches en boutique, mais c'était parfois compliqué de suivre la demande ! (Sourire)

Comment avez-vous imaginé vos recettes ?

Je voulais montrer plusieurs techniques de pain et proposer des choses cohérentes. J'ai tout fait « maison ». Il y avait un sandwich inspiré de mon enfance, un végétarien plus travaillé et un sandwich avec des produits de ma région comme la mirabelle.



LES 3 SANDWICHES

SANDWICH PRODUIT DE LA TERRE

Petit pain au pavot avec longe de veau rôtie à l'ail et au thym, sauce camembert et moutarde à l'ancienne, confiture de mirabelle, chips de croûte de camembert aux noisettes et mâche.

SANDWICH VÉGÉTARIEN

Pain pesto avec Guacamole, poireaux, oignons rouges et ail caramélisés, carottes rôties au miel et paprika doux, roquette, baies roses et noix.

SANDWICH DE LA MER

Pain au levain parfumé au sésame noir avec tataki de thon, crème de burrata au sriracha, citron confit et citron frais, salade de pois gourmands, tomates confites, ciboulette, oignon, sauce soja, vinaigre de riz et pickles de raisin.

LE SANDWICH PASSÉ AU GRILL

- **Votre sandwich préféré ?**
Le sandwich de mon grand-père (celui du concours).
- **Votre pain idéal ?** *La Focaccia.*
- **L'ingrédient incontournable ?**
Tous les produits frais !
- **L'ingrédient que vous n'utilisez jamais ?**
La mortadelle.
- **Sandwich chaud ou froid ?** *Froid.*
- **Le pire défaut d'un sandwich ?**
Quand le pain n'est pas frais !
- **Le sandwich parfait, c'est... ?**
... Celui que mon chéri me fait !



SUZANNE LOPES

UNE VISION TECHNIQUE ET MODERNE DU SANDWICH

À seulement 23 ans, Suzanne Lopes incarne une nouvelle génération d'artisans boulangers pour qui le snacking est devenu un véritable terrain d'expression. Formée dès ses 15 ans en bac professionnel, elle a développé son savoir-faire entre l'entreprise familiale et des expériences traiteur.

Aujourd'hui, elle pilote le laboratoire de la boulangerie « La Renaissance » à Châtillon, où la restauration boulangère représente près de 70 % de l'activité. Curieuse et pragmatique, elle voit dans les concours un moyen de se situer et d'explorer la créativité du sandwich, en jouant sur les textures, les sauces et les associations, avec toujours la même priorité : l'équilibre et la praticité.

Qu'est-ce qui vous a donné envie de participer à des concours ?

Ce qui m'intéresse, c'est de me situer. Les concours permettent de voir où on en est, de se confronter à d'autres professionnels, d'avoir un regard extérieur sur son travail. Ce n'est pas forcément une question de victoire, mais de progression.

Pourquoi le sandwich en particulier ?

Parce que c'est un terrain de jeu très créatif. Le sandwich permet d'aller plus loin : on peut jouer sur les sauces, les textures, les associations. On peut vraiment proposer quelque chose de personnel !

Comment naissent vos idées de sandwiches ?

Ça dépend. Parfois je pars du produit, parfois du pain, parfois d'une envie. Mais il y a toujours cette idée d'équilibre et de textures. Et j'essaie aussi de me projeter dans la dégustation : comment ça se mange, comment ça tient, ce que la personne va ressentir.

Pour vous, qu'est-ce qui définit un bon sandwich aujourd'hui ?

C'est vraiment l'équilibre entre le pain et la garniture. Aucun des deux ne doit prendre le dessus. Et surtout, il doit être pratique. Un sandwich, c'est quelque chose qu'on mange souvent sur le pouce. Si ça coule partout ou que c'est impossible à tenir, ça ne fonctionne pas.

Le jour du concours, comment ça s'est passé ?

Très bien, mais dans des conditions très différentes de celles du laboratoire. On manque de place, il faut être extrêmement organisé. Chaque geste compte. Ce n'est pas forcément le stress qui est difficile, mais l'adaptation. Il faut être propre, rapide, efficace, tout en restant concentré sur la qualité.

Vous attendiez-vous à cette 2^{ème} place ?

Pas du tout. Je savais que ce que j'avais fait était solide, mais le niveau était élevé. Il y avait beaucoup de bonnes propositions. Donc non, c'était vraiment une surprise.

Quelles ont été les retombées après le concours ?

Il y a eu de la visibilité, quelques passages médias, notamment avec une émission télé. Mais surtout, ça a eu un impact en boutique. Les clients en parlent, certains viennent pour ça. On a d'ailleurs intégré certains sandwiches à la carte, notamment celui au camembert qui fonctionne très bien.

LES 3 SANDWICHES

LE CHEF DÉTAT

SANDWICH PRODUIT DE LA TERRE

C'était un travail plus complexe à cause du camembert imposé. Je l'ai construit autour d'une bavette de bœuf, avec un pain aux oignons, une sauce au poivre et des pickles de chou rouge pour apporter de l'acidité et de la fraîcheur. Le but, c'était de garder un équilibre malgré des produits assez puissants !

Ingrédients : Pain aux oignons frits avec pluma de bœuf, pickles de chou rouge, tomates, camembert, salade Mizuna (salade japonaise) et sauce au poivre.

CHEMIN ENSOLÉILLÉ

SANDWICH VÉGÉTARIEN

C'est celui sur lequel j'étais le plus inspirée car j'adore travailler les légumes. J'ai cherché à multiplier les textures avec des légumes rôtis, crus et croquants. J'avais aussi une idée visuelle autour des légumes et des saisons. C'était un sandwich très construit, à la fois sur le goût et sur la présentation.

Ingrédients : Pain feuilleté strié au basilic avec poivrons, courgettes, aubergines, chou romanesco et une sauce aux pignons de pin et fleurs d'ail.

L'ÉNIGME MARINE

SANDWICH DE LA MER

C'est un sandwich que j'ai construit autour d'un univers marin. J'ai travaillé un pain aux algues et aux graines de lin, avec un tataki de thon, une sauce à l'orange et des agrumes pour apporter de la fraîcheur, et du sésame pour la texture !

Ingrédients : Pain aux algues et graines de lin brun avec tataki de thon, feuilles de chêne, suprêmes d'agrumes, sésame et sauce à l'orange et wasabi.

LE SANDWICH PASSÉ AU GRILL

Votre sandwich préféré ?

Un jambon-beurre. Simple, mais efficace !

Votre pain idéal ?

Un pain qui se tient bien, avec une bonne croûte et une mie équilibrée.

L'ingrédient incontournable ?

La sauce. C'est elle qui lie tout et qui donne du relief.

L'ingrédient que vous n'utilisez jamais ?

Aucun. Tout dépend de la façon dont il est travaillé.

Sandwich chaud ou froid ?

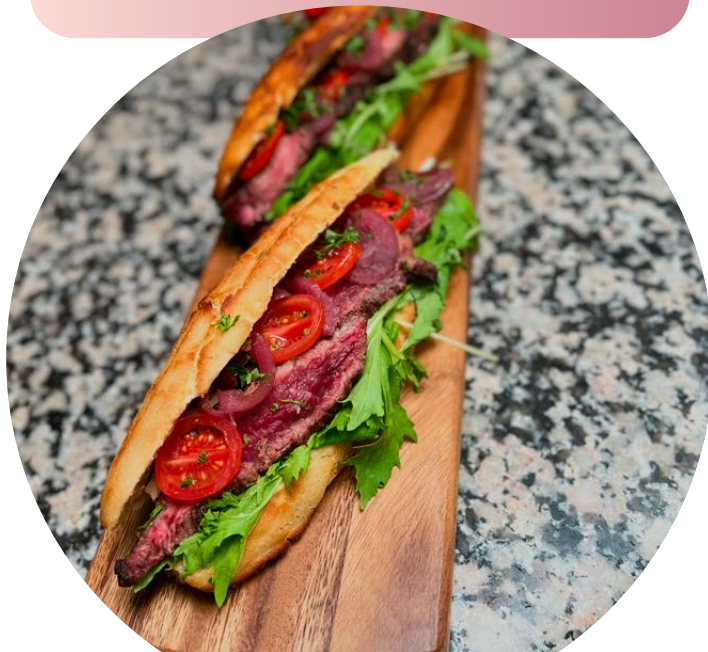
Froid l'été, chaud l'hiver.

Le pire défaut d'un sandwich ?

Quand il ne se tient pas et qu'on en met partout.

Le sandwich parfait, c'est... ?

Un sandwich équilibré, lisible, gourmand et facile à manger.





CYRILLE ROBERT

L'EXPÉRIENCE AU SERVICE DU GOÛT

À 42 ans, Cyrille Robert est à la tête de trois boulangeries situées à Auvers-sur-Oise, Herblay et Taverny. Formé en pâtisserie, il a notamment passé 12 ans chez Ladurée avant de se lancer en 2018 dans l'entrepreneuriat avec sa femme. Aujourd'hui, le snacking occupe une place centrale dans ses boutiques, porté par une clientèle de plus en plus en quête de repas complets, accessibles et de qualité. Habitué des concours et des défis, il participe en 2025 au Concours National du Meilleur Sandwich avec une approche très personnelle : miser avant tout sur le goût !

Pourquoi avoir participé à ce concours ?

On avait déjà fait d'autres concours sans forcément aller très loin. Et lors de l'émission « La Meilleure Boulangerie de France », sur M6, Bruno Cormerais, l'un des membres du Jury, a dit qu'il n'avait jamais goûté un sandwich aussi bon ! On s'est donc dit qu'il y avait peut-être quelque chose à tenter...

Dans quelles conditions avez-vous abordé le concours ?

On était en congés à l'étranger, on est rentrés exprès. Je n'avais pas assisté aux réunions, donc je suis arrivé avec peu de matériel, contrairement à d'autres candidats très équipés. J'ai clairement commencé avec un handicap.

Quelle était votre approche des recettes ?

Le produit imposé était le tataki de thon, donc je suis parti sur une inspiration assez asiatique. J'ai aussi travaillé un sandwich végétarien très poussé, qui est aujourd'hui notre best-seller. Et un sandwich autour du camembert, avec un jambon-beurre revisité. L'idée, c'était de proposer quelque chose de gourmand et de cohérent.

Qu'est-ce qui fait un bon sandwich selon vous ?

La base reste le pain. Tout le reste vient autour pour le sublimer. Il faut trouver l'équilibre, ne pas noyer le pain, garder une harmonie des saveurs.

Dans quel état d'esprit étiez-vous face aux autres candidats ?

Quand j'ai vu les présentations des autres, je me suis dit que j'étais complètement « à la ramasse », mais, finalement, ce qui a fait la différence, c'est le goût !

Quel a été l'impact après le concours ?

Il y a un vrai impact, comme pour tout concours national, ça apporte de la visibilité et l'un des sandwiches est toujours disponible dans nos boutiques.

Avec le recul, referiez-vous les choses différemment ?

Oui, je pense que j'aurais pris plus de temps pour me préparer. Ça m'a peut-être coûté quelques points !

LES 3 SANDWICHES

SANDWICH PRODUIT DE LA TERRE

Pain au levain à la farine de meule avec chiffonnade de jambon aux herbes, miel de thym, graines de courge, pickles d'oignons rouges, beurre demi-sel, camembert, tomates confites et caviar de tomates.

SANDWICH VÉGÉTARIEN

Pain artisanal à la farine de banane verte avec bacon et cheddar veggie, œufs bio et pickles de chou rouge.

SANDWICH DE LA MER

Pain viennois aux saveurs marine avec tataki de thon, salicorne, Cream cheese, crème fouettée au wasabi et sésame noir.

LE SANDWICH PASSÉ AU GRILL

Votre sandwich préféré ?

Le muffin végétarien (celui du concours).

Votre pain idéal ?

Un pain à la farine de meule

L'ingrédient incontournable ?

Encore et toujours le pain...

L'ingrédient que vous n'utilisez jamais ?

Aucun, je n'ai pas de limites !

Sandwich chaud ou froid ?

Froid, pour le côté pratique et transportable.

Le pire défaut d'un sandwich ?

Un pain trop imbibé.

Le sandwich parfait, c'est... ?

... Le mien !



— CONCOURS NATIONAL DU MEILLEUR SANDWICH 2026 —

L'EXCELLENCE AU CŒUR DU SNACKING

La Confédération Nationale de la Boulangerie-Pâtisserie Française organise la 3^{ème} édition du Concours National du Meilleur Sandwich, un rendez-vous qui met à l'honneur le savoir-faire et la créativité des artisans boulangers.

UN RENDEZ-VOUS INCONTOURNABLE

L'événement se tiendra le lundi 11 mai 2026, dans le cadre de la Fête du Pain, sur le parvis de Notre-Dame-de-Paris.

L'ÉPREUVE : TECHNICITÉ ET CRÉATIVITÉ

Les candidats devront réaliser 9 sandwiches, répartis en 3 catégories :

- 3 sandwiches végétariens (émincé végétal bio, falafel de pois chiche ou tofu nature bio)
- 3 sandwiches aux produits de la mer (à base de crevette)
- 3 sandwiches carnés (à base de bœuf, type tataki)

Chaque sandwich devra respecter un poids total maximum de 220 g, avec un pain limité à 120 g. Les créations seront aussi accompagnées d'un argumentaire écrit, présentant le concept et les choix réalisés.

LE DÉROULÉ DE LA COMPÉTITION

Le concours se déroule en deux temps :

- La veille : 1 heure maximum pour la préparation des pâtes et des garnitures
- Le jour J (6 heures au total) : 4 heures pour le façonnage, la cuisson du pain et la préparation et 1 heure pour l'assemblage des sandwiches. Les sandwiches seront présentés froids, avec possibilité de remise en température pour la dégustation.

UN JURY D'EXPERTS

Le concours est placé sous l'autorité d'un président du jury, entouré :

- d'un jury de fabrication, chargé d'évaluer la maîtrise technique
- d'un jury de dégustation, attentif aux qualités gustatives

L'ensemble des dégustations se fait à l'aveugle, grâce à un système d'anonymat garantissant l'équité.

LE CHOIX DU MEILLEUR SANDWICH

Chaque réalisation est évaluée selon une grille exigeante prenant en compte l'organisation et l'hygiène, l'aspect visuel, l'arôme et le goût, l'équilibre des textures et de la mâche, la praticité à la consommation, le packaging ainsi que l'argumentaire écrit, avec une attention particulière portée à la cohérence globale et à l'expérience de dégustation.

LA REMISE DES PRIX

La proclamation des résultats et la remise des prix auront lieu le lundi 11 mai 2026 à 17h, sur le parvis de Notre-Dame-de-Paris. Un classement distinguera les trois premiers, tandis que les autres candidats recevront le titre de finaliste. Le jury décernera également un certain nombre de « Coups de coeur ».

UN REPAS COMPATIBLE AVEC UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

Longtemps perçu comme un repas “sur le pouce”, le sandwich peut aujourd’hui s’inscrire pleinement dans une alimentation saine et équilibrée, à condition de veiller à sa composition. Selon les recommandations de Santé Publique France, un repas équilibré repose sur un apport combiné en glucides, protéines, lipides de qualité, fibres, vitamines et minéraux. Le sandwich, par sa structure même, permet de réunir ces différents éléments.

UN FORMAT NATURELLEMENT ÉQUILIBRÉ

Composé de pain, de garniture protéinée et d’accompagnements, le sandwich peut constituer un repas complet :

- Le pain apporte des glucides, source d’énergie
- Les protéines (viande, poisson, œufs ou alternatives végétales) participent à la satiété
- Les légumes contribuent aux apports en fibres, vitamines et antioxydants.

Lorsqu’il est bien construit, il répond donc aux besoins nutritionnels d’un déjeuner.

DES APPORTS CALORIQUES MAÎTRISÉS

Le sandwich présente des apports énergétiques variables, mais globalement compatibles avec un repas équilibré :

- Sandwich jambon-fromage : 250 à 350 kcal
- Sandwich thon : 200 à 300 kcal
- Sandwich poulet grillé : 300 à 400 kcal
- Sandwich végétarien : 200 à 300 kcal

Ces valeurs restent comparables, voire inférieures, à de nombreux plats de restauration rapide.

LES BONS CHOIX POUR UN SANDWICH ÉQUILIBRÉ

La qualité nutritionnelle dépend avant tout des ingrédients :

- Privilégier un pain complet ou aux céréales, plus riche en fibres
- Choisir des protéines maigres (volaille, poisson, légumineuses)
- Intégrer une part généreuse de légumes
- Limiter les sauces riches, en préférant des alternatives plus légères
- Veiller à des portions adaptées.

À RETENIR

Le sandwich est un repas équilibré.

Tout dépend de la qualité et du choix des ingrédients.

Il allie praticité, nutrition et plaisir.



Confédération Nationale
de la Boulangerie
et Boulangerie-Pâtisserie
Française



SOUTENU PAR
AG2R LA MONDIALE



OCIRP

