

CLUB SANDWICH VEGETAL

PRISCA MORJON



Préparation

10 min

Cuisson

5 min

Personnes

4

Ingrédients

8 tranches de pain de mie complet
ou aux céréales
1 courgette
1 tomate
1 cuillère à soupe de sauce soja
Thym frais
Laitue
1 oignon rouge
2 cuillères à soupe de miel de Martinique
1 cuillère à soupe de moutarde
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
3 gousses d'ail dégermé et écrasé
Sel et poivre

Préparation

Couper la tomate et la courgette en rondelles.
Disposer sur du papier cuisson dans un plat allant
au four.
Assaisonner de sel, poivre, thym, huile d'olive et
sauce soja.
Enfourner et cuire 10 minutes à 160°C.
Toaster les tranches à la poêle légèrement huilée ou
beurrée durant quelques minutes et sur chaque face.
Réserver.
Laver la laitue et l'essorer.
Peler l'oignon et le couper en rondelles.
Réserver.
Réaliser la sauce vinaigrette en mélangeant la
moutarde, l'huile, l'ail écrasé.
Fouetter jusqu'à obtenir une texture crémeuse.
Ajouter le miel, le thym et assaisonner généreusement
de sel et de poivre.
Monter les sandwichs en garnissant le pain de sauce.
Ajouter les légumes, la laitue, l'oignon et refermer.
Déguster sans attendre.

Environ

1,75€
PAR PERSONNE

