

SANDWICH AU PESTO, LÉGUMES GRILLÉS ET FROMAGE VÉGÉTAL



Végétarien



Sans
arachides

- Tomates cerises
- Salade
- Poivrons
- Tomates confites
- Fromage végétal
- Concombre
- Basilic
- Pain de seigle
- Huile d'olive
- Pesto de fanes de carottes ou pesto traditionnel



Préparation :
10 minutes



Cuisson:
20 minutes

Vous aurez besoin de :

- une planche à découper
- un économe
- un couteau

1. Préchauffez le four à 400F.
2. Coupez le poivron en lamelle. L'enduire d'un peu d'huile d'olive et d'épice et le faire griller pendant environ 20 minutes.
3. Pendant ce temps là, préparez le pesto de fanes de carottes. Hachez les fanes de carottes et les gousses d'ail. Dans un blender, versez les fanes, les gousses d'ail, le citron, l'huile d'olive et les pignons de pin. Mixez jusqu'à ce que vous obtenez la consistance désirée.
4. Coupez la tomate et le concombre en tranches, les tomates confites en petits dés, puis lavez la salade et en prendre quelques feuilles.
5. Badigeonnez les tranches de pain de fromage végétal, puis de pesto, ajoutez les légumes et le basilic et savourez !

Bon appétit !



Faites votre pesto de fanes de carottes !

Une botte de fanes de carottes (environ 5 carottes)

½ tasse de basilic

½ tasse de persil

2 gousses d'ail

⅓ tasse d'huile d'olive

Pignons de pin

Jus d'un demi citron

Sel et poivre

Hachez les fanes de carottes et les gousses d'ail. Dans un blender, versez les fanes, les gousses d'ail, le citron, l'huile d'olive et les pignons de pin. Mixez jusqu'à ce que vous obtenez la consistance désirée.

LE SANDWICH AU VÉGÉBURGER ET À LA TARTINADE DE COURGETTE



Végétarien



Végétalien



Sans
arachides



Sans
lactose

Garniture

- Carottes
- Végéburger
- Poivrons
- ⅓ tasse de farine
- 1 tasse d'eau
- Pain de seigle
- Chapelure (pain dur mixé, flocons d'avoine mixés)
- Olives vertes grillées à l'ail et au basilic
- Tartinade de courgette**
- 1 courgette
- 1 ½ cuillère à soupe de tomates séchées
- 1 gousse d'ail
- Basilic
- Huile d'olive



Préparation :
10 minutes

Vous aurez besoin de :

- une planche à découper
- un économe
- un couteau
- un blender (ou un mixeur)

1. Préparez la tartina de courgette : coupez les courgettes en morceaux et les
2. faire cuire. Une fois cuites et refroidies, versez-la dans un blender avec les autres ingrédients et mixez quelques secondes. Réservez au froid pendant la suite de la préparation.
3. Coupez les poivrons et les carottes en lamelles.
4. Coupez le végétarien en petits morceaux.
5. Dans un bol, mélangez l'eau et la farine. Dans un autre bol, mettez la chapelure.
6. Dans une poêle bien chaude, faites cuire le végétarien jusqu'à ce qu'il soit bien grillé en le retournant régulièrement.
7. Pendant que le végétarien cuit : étalez la tartina de courgette sur votre pain, ajoutez vos légumes puis enfin votre tofu.
8. Régalez-vous !

Bon appétit !



Vous pouvez remplacer la tartina de courgette par du pesto. Si vous n'avez pas de carottes ou de poivrons, pas de panique! Prenez d'autres légumes.