

Les recettes du **LE POTAGER**

Coudoux

SANDWICH PIQUE-NIQUE COURGETTE FROMAGE DE CHÈVRE ET MENTHE :



INGRÉDIENTS

pour 2 sandwich

- 2 pains pita ou 1 baguette traditionnelle
- 1 courgette
- 1 poignée de roquette
- 4 tiges d'oignons nouveaux
- 4 tiges de menthe
- 2 fromages de chèvre frais
- 1 pot de tapenade d'olives noires
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- piment d'Espelette
- sel
- poivre
- 2 tranches de jambon cuit ou cru
ou 1 filet de poulet grillé

PRÉPARATION :

1 / Lavez la courgette et taillez-la en 4 tranche. A faire dans le sens de la longueur.

2 / Préchauffer le four à 180 °C.

3 / Dans une poêle faite chauffer l'huile, puis y faire rissoler les tranches de courgette environ 2 minutes et de chaque coté. Salez et poivrez selon votre convenance et ajoutez un peu de piment d'Espelette.

Note

Pour une version végan vous pouvez ne pas mettre le jambon ou le poulet grillé !
Et si vous n'aimez pas le chèvre vous pouvez le remplacer par du fromage frais à tartiner type st Moret.

4 / Faire chauffer le ou les pains au four.

5 / Nettoyez la roquette, ainsi que les tiges d'oignons et de menthe. Coupez les fromages en tranches, que vous salerez et poivrerez ensuite.

6 / Sortez les pains du four et ouvrez les en deux. Tartinez l'intérieur des deux faces, avec la tapenade d'olive noire. Disposez la roquette, ajoutez une tranche de courgette et le fromage. Puis ajoutez les tiges d'oignons et de menthe

7 / Vous pouvez ajoutez le jambon ou des lamelles de poulets grillés.

8 / Refermez et emballez vos sandwich pour un pique-nique, en famille ou entre amis.

Primeur Épicerie fine