# Sandwich au rôti avec houmous et courgettes

Mon choix.

Durée totale: 45 min

Temps actif: 45 min

Facile



## Ingrédients

Pour 4 personnes

| | |
|---|---|
| **200 g** | viande rôtie ou bouillie de porc suisse (voir conseil) |
| **2** | oignons rouges |
| **1 cc** | beurre |
| | sel |
| **1 cs** | sucre roux |
| **2 cs** | vinaigre balsamique |
| **1** | gousse d'ail |
| **1** | petite boîte pois chiches (poids égoutté 120 g) |
| **1 cs** | tahini (pâte de sésame) |
| **0.5 cc** | cumin moulu |
| **2 cs** | jus de citron |
| **20 g** | eau froide |
| **2** | courgettes |
| **1 cc** | origan séché |
| **1 cc** | paprika doux |
| **1 cs** | huile de colza HOLL |
| | poivre noir du moulin |
| **50 g** | roquette |
| **4** | petites baguettes |

## Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

| | |
|---|---|
| **626** | kcal |
| **19 g** | de protéines |
| **98 g** | de glucides |
| **17 g** | de lipides |

Contient du gluten

Contient du lactose

## Préparation

1 Peler les oignons et les couper en rondelles très fines. Dans une poêle antiadhésive, faire fondre le beurre et y faire blondir les oignons avec une pointe de sel. Ajouter le sucre et laisser caraméliser les oignons. Déglacer avec le vinaigre et le laisser s'évaporer.

2 Peler l’ail et le couper en fines lamelles.

3 Égoutter les pois chiches dans une passoire et les rincer à l’eau froide. Réduire en fine purée les pois chiches avec l’ail, le tahini, le cumin, le jus de citron et l’eau dans un mixeur ou à l’aide d’un mixeur plongeant. Saler.

4 Couper les courgettes non épluchées en fines tranches, dans le sens de la longueur. Dans un saladier, les mélanger avec l’origan, le paprika, l’huile, le sel et le poivre. Dans une poêle antiadhésive, faire revenir brièvement les courgettes par portions.

5 Laver la roquette et la laisser égoutter. Couper la viande en fines tranches.

6 Couper les baguettes en deux, dans le sens de la longueur, et les faire griller un court instant dans une poêle antiadhésive. Étaler du houmous sur la moitié inférieure des baguettes, garnir de courgettes et de viande. Surmonter d’oignons et de roquette, puis recouvrir avec l’autre moitié de baguette.

Conseil
Le sandwich peut également être confectionné avec des restes de viande d’agneau, de bœuf ou de veau rôtie.