Sandwich au rôti avec hourmous et courgettes



Mon choix.

3

Durée totale: 45 min

Temps actif: 45 min

4

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

-05 caa notae

2

1 cc origan séché

courgettes

Tee origan seeme

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

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.





- Peler l'ail et le couper en fines lamelles.
- 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.
- 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.
- Laver la roquette et la laisser égoutter. Couper la viande en fines tranches.
- 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.