Le croque
Veggie

Crédit Photo : Valérie Lhomme

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 20 min

- 8 tranches de pain de mie Maxi Tranches nature Sans Sucres Ajoutés
- Le jus d'un citron
- 200g de fromage de chèvre frais
- 20 feuilles de menthe fraiche
- 8 artichauts poivrade
- 2 courgettes
- 50g de noisettes concassées
- Sel et poivre du moulin

Préparez un saladier en mélangeant eau froide et jus de citron. Epluchez les artichauts poivrade puis coupez les feuilles au ras du cœur, laissez 3 cm de tige et tournez-les avec un petit couteau pour les égaliser. Au fur et à mesure, plongez-les dans l'eau citronnée.

Faites bouillir une casserole d'eau salée puis plongez-y les cœurs d'artichauts préparés pour 10 minutes.

Lavez, séchez les courgettes et coupez-les en rondelles.

Faites-les griller dans une poêle huilée pendant 5 à 10 minutes en les retournant de temps en temps.

Ciselez finement la menthe puis mélangez-la avec le fromage frais et un filet d'huile d'olive, salez, poivrez.

Faites griller les tranches de pain sous le gril du four en les arrosant préalablement d'huile d'olive.

Tartinez la moitié des tranches avec le mélange de fromage frais. Coupez les artichauts en fines tranches, répartissez-les sur le fromage frais, ajoutez les courgettes et les noisettes puis refermez sans attendre les sandwichs avec les tranches restantes.

Dégustez.

Le club veggie
Tout vert

Crédit Photo : Valérie Lhomme

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 5 min

- 12 tranches de pain de mie Maxi Tranches complet Sans Sucre Ajoutés de Jacquet
- 2 courgettes
- 3 avocats
- 10 feuilles de menthe ciselées
- Le jus d'un citron
- 1 c. à soupe de pavot
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

Faites griller rapidement les tranches de pain, réservez.

Découpez les 2 premiers avocats en fines lamelles.

Prenez le 3ième avocat puis après ouverture, écrasez le à la fourchette en ajoutant jus de citron, huile d'olive et graines de pavot.

Lavez, séchez les pousses d'épinard. Coupez les courgettes en lamelles épaisses et faites-les griller dans une poêle gril huilée.

Répartissez la purée d'avocat sur 4 tranches, ajoutez les pousses d'épinards, ajoutez une tranche de pain puis les avocats en lamelles, les courgettes grillées, la menthe, salez, poivrez et refermez avec les dernières tranches de pain.

Maintenez les sandwichs avec des cure-dents puis coupez-les en 2 ou en 4.

C'est prêt à être déguster !

Jacquet Brossard Distribution - SAS au capital de 5 135 168€ - RCS Paris 318 947 132€ - 76/78 avenue de France, 75012 PARIS. Suggestions de présentation.