

Sandwich 'boulet'

Passion pour la cuisine, passion pour veggie!

En collaboration avec ChefsproVeggie, les élèves des 6e et 7e années ont élaboré des plats savoureux et sains dans lesquels les légumes jouent le rôle principal.

Voici le plat de Thibaut!



Ingrédients

- 2 kg veggie 'boulettes' - Greenway
- 20 petits pains
- 250 gr pignons de pin
- Gran'tapas houmous basilic - Pietercil
- 1 l eau gazeuse
- polenta
- 1 l huile
- 500 gr tomates cerises
- 400 gr microsalad
- 500 gr pois chiches - Ardo
- 2 dl realemon jus de citron - Pietercil
- 10 gr cubes d'ail - Ardo
- 10 gr graines de cumin moulues - Verstegen
- tahin

- bouillon de légumes
- 1 paquet de radis

Méthode

1. Cuire les boulettes dans un bouillon de légumes ou cuire au four - 4 min à 180 ° C
2. Couper le pain en deux horizontalement.
3. Couper 3 cercles de la couche supérieure.
4. Chauffer brièvement les pois chiches dans le bouillon de légumes pour les houmous. Egouttez - gardez un peu de bouillon de côté - et mélangez avec l'ail, l'huile d'olive et un peu de liquide de cuisson. Assaisonner avec du cumin, du jus de citron, du tahini et du sel.
5. Mettez le houmous dans une poche à douille et vaporiser quelques touffes entre les petits pains. Placez les boulettes dans les cercles arrondis.
6. Rôtir les pignons de pin.
7. Mélangez la polenta avec l'eau gazeuse et l'huile d'olive.
8. Cuire au four dans une poêle antiadhésive.
9. Terminez avec le pesto au basilic, la microsalad, les pignons de pin, les radis et les tomates cerises.

Photographie

[Foodphoto](#)

Cette recette est de Ter Groene Poorte

© ChefsproVeggie

info@chefsproveggie.be