

Sandwich au halloumi et aux légumes grillés

PRÉSENTÉE PAR



 PORTIONS
4

 PRÉPARATION
15 MIN

 CUISSON
15 MIN

 FRUITS ET LÉGUMES
1,5

Oubliez le *grilled-cheese* : les fromages à griller volent désormais la vedette dans le monde des sandwiches! Plus fermes, ils sont parfaits pour créer de délicieux sandwiches qui peuvent être faits à l'avance, donc beaucoup plus pratiques pour les lunchs.

INGRÉDIENTS

- 2 poivrons colorés, coupés en deux
- 1 courgette, tranchée sur la longueur (environ 8 tranches)
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- Sel et poivre, au goût
- 150 g de halloumi
- 30 ml (2 c. à soupe) de mayonnaise
- 30 ml (2 c. à soupe) de yogourt grec nature
- 5 ml (1 c. à thé) de sauce sriracha
- 8 tranches de pain biologique Bon Matin La mie BIO 100 % grains entiers
- Micropousses au choix (luzerne, pousses de coriandre, pousses de brocoli, pousses de radis, etc.)
- 1 avocat, tranché

Conseil d'Hubert

Comme les micropousses sont très jeunes, leur concentration en éléments nutritifs est très élevée, ce qui en fait un excellent choix d'aliments à ajouter aux sandwiches et aux salades. Les micropousses sont d'excellentes sources de protéines, de vitamines et de minéraux et contiennent des éléments importants pour la santé tels que les glucosinolates, certains composés phénoliques et du sélénium.



PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
2. Déposer les légumes sur une plaque allant au four tapissée d'un papier parchemin ou d'une feuille de cuisson en silicone. À l'aide d'un pinceau, les badigeonner avec un peu d'huile de canola. Saler et poivrer au goût. Retourner et badigeonner avec le reste de l'huile et assaisonner à nouveau.
3. Faire rôtir au four pendant 15 minutes en prenant soin de retourner les légumes à mi-cuisson. Laisser refroidir et couper les poivrons en lanières.
4. Couper le halloumi afin d'obtenir 8 tranches d'environ 0,5 cm (¼ po) d'épaisseur. Faire cuire dans une poêle antiadhésive à feu moyen-élevé de 2 à 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que les tranches soient dorées.
5. Pendant ce temps, dans un petit bol, mélanger la mayonnaise, le yogourt grec et la sauce sriracha.
6. Pour assembler les sandwiches, tartiner 4 tranches de pain biologique Bon Matin La mie BIO 100 % grains entiers (rôties ou non) avec le mélange de mayonnaise épicée. Déposer les légumes grillés, 2 tranches de halloumi, les micropousses et les tranches d'avocat. Refermer le sandwich. Couper en deux si désiré.

Recette et photo : Hubert Cormier, docteur en nutrition.
Cette recette a été initialement publiée à bonmatin.ca