

Croque Monsieur aux Légumes Grillés et Tofu



Ingrédients

- Tranches de pain de mie complètes
- 2 courgettes
- 200 g de tofu ferme
- 1 /2 Poivrons (1/4 vert, ¼ jaune ou orange)
- 2càs de Sésame, cacahuète non grillée, graines de tournesol
- Persil, basilic, origan, gingembre, sauge frais,
- 1 petite tomate
- 1 échalote
- ½ oignon

Préparation

La crème qui remplace le fromage

- Mixer finement le sésame, les graines de tournesol, cacahuète
- Mixer à part les herbes fraîches ainsi que l'oignon, l'échalote, la tomate, le gingembre
- Mélanger le tout avec très peu d'eau et salé afin d'obtenir une pâte crémeuse

Les légumes

- Laver et couper en rondelles fines les courgettes, poivron, tofu
- Piquer les courgettes avec une fourchette pour en faciliter la cuisson
- Dans une poêle mettre un peu d'huile et passer du papier absorbant pour bien répartir l'huile
- Faire griller les tranches de tofu, puis de courgettes puis de poivron

Le Sandwich

- Prendre deux tranches de pain de mie complètes et étaler la sauce crémeuse sur une des faces de chaque tranche de pain
- Poser y quelques rondelles fines de courgettes, de poivrons, puis de tofu grillées, il est possible de remettre quelques rondelles de courgettes
- Recouvrir avec l'autre tranche de pain de mie la face sur laquelle se trouve la sauce crémeuse
- Mettre dans l'appareil à croque monsieur durant 5 mn, si vous n'avez pas d'appareil mettez au four quelques minutes.

Astuce

Se mange avec des crudités ou tout autre plat

Peut être servi en appétitif, les tranches seront coupées en 2 ou 4 triangles.