



Sandwich au haloumi grillé avec ail et salade de tomates anciennes

VÉGÉ 30 minutes



Fromage haloumi



Tomates multicolores



Persil



Origan



Petit pain ciabatta



Moutarde de Dijon



Courgette



Bébés épinards



Ail



Mayonnaise



Vinaigre de vin blanc



Flocons de piment

BONJOUR HALOUMI

Le parfait fromage à griller, puisqu'il fond à une température plus élevée que la normale!

Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction griller puis laver et sécher tous les aliments.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 2:

- Doux: ¼ c. à thé
- Moyen: ½ c. à thé
- Épicé: 1 c. à thé

Sortez

Presse-ail, plaque à cuisson, petit bol, cuillères à mesurer, essuie-tout, grand bol, pinceau en silicone, zesteur, grande poêle antiadhésive, fouet, épiluche-légumes

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Fromage haloumi	200 g	400 g
Tomates multicolores	113 g	227 g
Persil	7 g	14 g
Origan	7 g	14 g
Petit pain ciabatta	2	4
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Courgette	200 g	400 g
Bébés épinards	113 g	227 g
Ail	3 g	6 g
Mayonnaise	2 c. à table	4 c. à table
Vinaigre de vin blanc	1 c. à table	2 c. à table
Flocons de piment	1 c. à thé	1 c. à thé
Sucre*	1 c. à thé	1 c. à thé
Sel et poivre*		
Huile*		

* Pas inclus dans la boîte

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque trousse repas.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les oeufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.



1. PRÉPARATION

Hacher finement le **persil**. Hacher finement **1 c. à table d'origan** (doubler pour 4 pers). Couper les **tomates** en deux. À l'aide d'un épiluche-légumes, faire de longs rubans de **courgette**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Couper le **haloumi** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Rincer le **haloumi** à l'**eau froide** et le sécher avec un essuie-tout. **Poivrer**.



4. GRILLER LES PAINS

Pendant que le **haloumi** cuit, couper les **ciabattas** en deux et les disposer, côté coupé vers le haut, sur une plaque à cuisson. Griller au **centre** du four jusqu'à ce qu'ils soient brun doré, de 2 à 3 min. (**ASTUCE**: attention de ne pas les brûler!)



2. PRÉPARER LES CONDIMENTS

Dans un grand bol, fouetter le **moutarde**, le **vinaigre**, la **moitié** de l'**ail**, **1 c. à thé** de **sucre**, **2 c. à table d'huile** (tout doubler pour 4 pers) et **¼ c. à thé** de **flocons de piment** (**NOTE**: se référer au guide à la section Bon départ pour le niveau d'épice). Réserver. Dans un petit bol, mélanger le **persil**, l'**origan**, la **mayo** et le **reste** de l'**ail**. **Saler** et **poivrer**. Réserver.



5. ASSEMBLAGE

Ajouter les **épinards** et les **rubans de courgette** dans le grand bol de **vinaigrette**. Bien mélanger. **Saler** et **poivrer**.



3. POÊLER LE HALOUMI

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis le **haloumi**. Poêler jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 1 à 2 min par côté. (**ASTUCE**: cuire en 2 étapes pour 4 pers, en utilisant 1 c. à table d'huile chaque fois!) Réserver.



6. FINIR ET SERVIR

Badigeonner les **pains** de **mayo aux herbes**, puis garnir de **salade** et de **haloumi**. Ajouter les **tomates** au **reste** de **salade** et mélanger. Répartir les **sandwiches au haloumi** et la **salade** dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!