



Les plats principaux

Pain farci 3x: easy, de luxe ou kids

Pour 4 personnes.

Ingrédients

Pour la garniture 'easy'

100 grammes de tomates séchées au soleil
2 cuillères à soupe de menthe (hachée)
3 cuillères à soupe de mayonnaise
2 cuillères à soupe de yaourt grec
4 œufs (cuits dur, en rondelles)
8 tranches de fromage (jeune)
100 grammes de rucola
1 pain (gris rond)
4 tomates
poivre
sel

Pour la garniture de luxe

200 grammes saumon (fumé)
1 poivron rouge (en lamelles)
1 poivron jaune (en lamelles)
6 cuillères à soupe de pesto
200 grammes de Berloumi
1 pain (grand, campagnard)
1 aubergine (en tranches)
1 courgette (en tranches)
1 poignée cresson
3 gousses d'ail
huile d'olive
poivre
sel

Pour la garniture 'kids'

1 boule de mozzarella (en tranches)

4 cuillères à soupe de mayonnaise
150 grammes poulet
1/2 concombre (en tranches)
2 carottes (râpées)
1 pain (rond, blanc)
1 poignée d' aneth
1/2 salade iceberg
poivre

Méthode de préparation

Pour la garniture 'easy'

Mélangez la mayonnaise et la menthe au yaourt. Salez et poivrez.

Coupez le dessus du pain et retirez la mie. Couvrez le fond du pain avec 1/3 de la rucola, la moitié des rondelles de tomate et la moitié des tranches de fromage. Versez dessus la moitié du dressing au yaourt.

Recouvrez avec 1/3 de la rucola puis les rondelles restantes de tomate, le fromage, les tomates séchées au soleil et les œufs. Poivrez. Versez dessus le reste du dressing et terminez avec le reste de la rucola. Fermez avec le dessus du pain.

Pour la garniture de luxe

Mélangez tous les légumes et l'ail avec un bon filet d'huile d'olive et salez et poivrez. Grillez-les à point par sorte. Grillez aussi l'halloumi bien doré.

Coupez le dessus du pain et retirez-en la mie. Badigeonnez l'intérieur du pain avec la moitié du pesto. Tapissez le fond d'une couche de cresson. Déposez dessus une couche d'aubergine, les feuilles de basilic, l'halloumi et une couche de saumon fumé. Faites maintenant une couche avec la courgette, les lamelles de poivron jaune, le saumon fumé, le pesto et les lamelles de poivron rouge. Terminez avec une couche de cresson.

Recouvrez avec le dessus du pain et appuyez fermement. Coupez prudemment le pain en morceaux juste avant de servir.

Pour les enfants

Coupez le dessus du pain et retirez la mie.

Détachez les feuilles de la salade iceberg et couvrez le fond du pain avec 1/3 des feuilles de salade. Disposez la carotte râpée sur la salade. Étalez 2 cs de mayonnaise et saupoudrez la moitié de l'aneth. Poivrez. Déposez dessus le concombre et les tranches de mozzarella. Couvrez avec 1/3 des feuilles de salade. Étalez dessus le reste de la mayonnaise.

Répartissez dessus le blanc de poulet puis saupoudrez le reste de l'aneth. Poivrez. Déposez dessus le reste de la salade, couvrez avec le dessus du pain et appuyez bien. Juste avant de servir coupez prudemment le pain en morceaux.

Ustensiles de cuisine

Poêle à griller

