

Le sandwich-des-jours-trop-chauds

Oignon rouge, Concombre, Tomate cerise, Houmus, Poivrons,

Méthode de travail

Faites une salade en mélangeant le concombre, les tomates cerises, le poivron grillé et l'oignon rouge dans un bol. Ajoutez l'huile d'olive, le sel et le poivre et mélangez bien. Tartinez généreusement de houmous les tranches de Waldkorn® Complet Foncé. Répartissez la salade sur le houmous et terminez avec la feta émiettée.

Ingrédients (1 personne)

- 2 tranches de Waldkorn® Complet Foncé
- 4 rondelles de concombre
- 5 tomates cerises, en tranches
- 2 longues tranches de poivron jaune et de rouge, grillées
- 3 fines rondelles d'oignon rouge
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre, selon goût
- 2 cuillères à soupe de houmous
- 30 g de féta émiettée

10 - 20 minutes