

## Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les  
recettes

# Sandwich de pain de sarrasin grillé



Imprimer

Commenter

Préparation: **10**

### Ingrédients

4

- 2 verres de farine de sarrasin
- 1 verre de féculé de pommes de terre
- 1 oeuf
- 1 verre d'eau
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de bicarbonate de sodium
- 1 carotte

- Quelques noix décortiquées
- 1 trait d'huile d'olive et de sauce tamari
- Quelques tranches de jambon

1. Remplissez la cuve d'1/3 d'eau, allumez le feu, couvrez.
2. Pendant que l'eau bout, mélangez la farine de sarrasin, la fécule de pommes de terre, l'oeuf, l'eau, l'huile d'olive, le sel et le bicarbonate dans un saladier.
3. Dès que l'eau bout, versez la préparation dans le moule-que vous aurez tapissé d'huile d'olive au préalable- posez sur le tamis et laissez cuire couvert pendant environ 1h.
4. Dès que le pain vous semble suffisamment cuit, laissez reposer 10 minutes en le sortant du vitaliseur.
5. Puis pour l'assiette: Allumez le four à 180° environ, posez la tranche de jambon sur une tranche de pain enfournez environ 10 minutes. Pour la carotte, pelez-la en tagliatelles et ajoutez un soupçon d'huile d'olive et de sauce tamari.
6. Ajoutez quelques noix. Savourez!

*Parfait pour un dîner léger et croustillant. ( Pour les tolérants au lactose, une tranche de fromage se glissera parfaitement dans ce sandwich).*

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

▣ Facebook

▣ Pinterest

▣ Instagram