



Sandwich au pesto Jalapeño

avocat, carottes et graines germées

Pour 10 sandwiches :

.....

**10 minis baguettes rustiques
claires, Art. n° 2269**

5 carottes

1 concombre

1 poivron

2 oignons rouges

5 avocats

graines germées

5 tasses basilic

1 tasse huile d'olive

3 gousses d'ail

80 g Jalapeño

2 cs jus de citron

.....

- ❶ Cuire environ 4-6 minutes à 220°C avec de la vapeur.
- ❷ Laver le concombre, le poivron, les carottes, le basilic et les graines germées. Détailler le concombre et le poivron en fines tranches, râper les carottes. Dénoyer les avocats, détailler la chair en lamelles. Peler les oignons et couper en rondelles.
- ❸ Pour la confection du pesto, mixer le basilic, l'huile d'olive, l'ail et le piment. Assaisonner puis asperger de jus de citron.
- ❹ Tartiner la partie inférieure des baguettes de pesto vert, avant de garnir de poivron, concombre, carotte et avocat. Décorer de graines germées, recouvrir les sandwiches de l'autre moitié des pains. Servir.