



Tartines et sandwiches Bagels du sud



40 min 20 min 20 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

0

REPOS

496

CALORIES

Ingrédients
pour **4** personnes

Ingrédients pour les bagels du sud

4 unité(s) entière(s)
Pain(s) type Bagel
0.5 **Courgette**
0.5 **Poivron(s)**
12 **Olives vertes**
0.5 **Oignon(s)**
100 g **Feta**
2 c. à café **Thym**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation de la garniture aux légumes

- 1 Eplucher l'oignon à l'aide d'un couteau d'office et l'émincer finement à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Couper la courgette et le poivron en petits dés à l'aide d'un couteau éminceur.
- 3 Couper les olives vertes en rondelles à l'aide d'un couteau d'office.
- 4 Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse puis faire dorer l'oignon émincé.
- 5 Ajouter la courgette, le poivron, les olives vertes, le thym puis assaisonner de sel et de poivre. Mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
- 6 Faire cuire sur feu moyen pendant 15 à 20 minutes.

Étape 2

Assemblage des bagels

- 1 Pendant que la garniture aux légumes cuit, faire chauffer les bagels au four ou dans un toaster.
- 2 Déposer un peu de garniture aux légumes sur chaque moitié de bagel à l'aide d'une cuillère en bois.
- 3 Émietter le feta dessus.

Étape 3

Dressage

- 1 Fermer le bagel en le recouvrant de la moitié de pain.
- 2 Servir immédiatement.