

Tartines et sandwiches

Baguette, houmous aux haricots blancs, oeuf et pecorino



25 min **20 min** **5 min** **0** **601**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation du houmous

- 1 Verser les haricots blancs dans un blender. Ajouter la purée de sésame, le piment de cayenne et le sel.
- 2 Râper le zeste du citron directement dans le blender. Ensuite couper le citron en deux et presser son jus dans le blender, au travers des doigts pour retenir les pépins.
- 3 Ecraser une gousse d'ail avec la lame du couteau éminceur. Retirer sa peau puis l'ajouter dans le blender.
- 4 Ajouter le persil plat. Mettre le couvercle, sans le petit bouchon. Verser un peu d'huile au centre puis mettre en route le robot par à-coups.
- 5 Verser progressivement le reste d'huile tout en mixant.
- 6 Une fois le mélange bien lisse, le débarrasser dans un bol.
- 7 Couper les extrémités de la baguette, puis couper des tronçons de la taille d'un sandwich. Les couper dans la longueur, sans aller jusqu'au bout, juste pour les ouvrir.
- 8 Faire chauffer un gril sur feu vif pour y faire griller les tranches de pain.
- 9 Faire chauffer une autre poêle sur feu vif. Verser l'huile

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le houmous

400 g **Haricot(s) blanc(s) en conserve**
3 c. à soupe **Huile d'olive**
1 c. à soupe **Tahiné**
6 branche(s) **Persil plat**
0.5 **Gousse(s) d'ail**
1 **Citron(s)**
1 **Piment de Cayenne**

Ingrédients pour le sandwich

1 **Baguette(s) de pain**
4 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
80 g **Roquette**
80 g **Pecorino**
50 ml **Huile d'olive**
1 **Fleur de sel**

et laisser chauffer. Puis casser l'oeuf entier dans la poêle, le laisser frire.

- 10** Arroser le jaune d'oeuf avec l'huile d'olive chaude de la poêle.
- 11** Quand l'oeuf commence à prendre, éteindre le feu et continuer à arroser le jaune avec l'huile.
- 12** Une fois l'oeuf cuit, verser l'excédent d'huile dans un bol. Laisser l'oeuf refroidir dans la poêle.
- 13** Poser le morceau de pain ouvert côté mie sur le gril, le laisser dorer jusqu'à obtenir les traces du gril.

Étape 2

Dressage

- 1** Tartiner le morceau de pain ouvert de houmous.
- 2** Poser dessus l'oeuf frit.
- 3** Râper du Pecorino dessus.
- 4** Déposer une belle quantité de roquette.
- 5** Saler. Déguster.