

# FICHE DE RECETTE

## Sandwich à l'italienne

Claude Pohlig

Légumes de saison - focus sandwichs 25/06/2025

Type de recette	Sandwich
Nombre de portions	4
Temps de préparation	
Prix / Portion (HT) :	

## INGRÉDIENTS

PRODUIT	QUANTITÉ	UNITÉ
Courgettes	2	pce
Tomates	2	pce
Basilic	0,5	Botte
Roquette	0,5	Botte
Pignons de pin (ou amandes blanches)	50	gr
Burrata (ou mozzarella di buffala ardena)	2	pce
Parmesan	50	gr
Huile d'olive	30	cl
Sel		
Poivre		

## DESCRIPTION DE LA RECETTE

### Préparation des courgettes

Couper les **courgettes en rondelles**.

Les badigeonner légèrement d'**huile d'olive**.

Cuire au **four à 165°C** jusqu'à ce qu'elles soient tendres et légèrement dorées.

### Préparation du pesto maison

Huiler légèrement les **feuilles de basilic**, puis les mixer.

Ajouter :

Du **parmesan râpé**

Des **pignons de pin moulus**

Mélanger à la cuillère pour garder une texture rustique.

Saler selon le goût.

### Préparation des autres ingrédients

**Monder les tomates** et les couper en **tranches fines**.

**Égoutter la burrata** ou la **mozzarella**, puis la couper en **6 tranches**.

### Montage

Disposer les **rondelles de courgettes rôties** sur le pain.

Ajouter les **tranches de mozza**.

Déposer les **tranches de tomate**.

Napper d'un peu de **pesto**.

Terminer avec quelques **feuilles de roquette fraîches** pour la touche piquante.



