

FICHE DE RECETTE

Sandwich grec

Claude Pohlig

Légumes de saison - focus sandwichs 25/06/2025

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

INGRÉDIENTS

PRODUIT	QUANTITÉ	UNITÉ
Fenouil	2	pce
Feta	2	pce
Poivrons rouges	2	pce
Basilic grec	1	botte
Olives noires		
Huile d'olive		

DESCRIPTION DE LA RECETTE

Préparation des courgettes

Couper les courgettes en **fines lamelles dans la longueur** (à la mandoline si possible).
Les cuire **au four** avec un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Préparation de la pâte d'olive

Mixer les **olives** (noires ou vertes) avec un peu d'huile d'olive pour obtenir une pâte lisse.

Garniture

Couper la **feta en dés**.
Tailler les **poivrons rouges** en petits dés également.
Mélanger la feta et les poivrons ensemble.

Montage

Disposer les **lamelles de courgette** sur des tranches de pain (toastées ou non).
Ajouter une couche de **pâte d'olive**.
Répartir le mélange **feta/poivron**.
Terminer avec quelques **feuilles de basilic frais**.



