



Savoureux sandwich au fromage à l'ail



Ingrédients

- 1 Fromage de vache bio Henri Willig à l'ail
- 1 cuillère à soupe de moutarde au miel Henri Willig
- 1 cuillère à café de mayonnaise
- 4 rondes
- 1 oignon rouge
- 8 lanières de poivron rouge grillé
- une poignée de mâche
- une poignée de noix hachées

Préparez votre propre et délicieux sandwich au fromage à l'ail. Parfait pour un brunch ou un déjeuner, et végétarien de surcroît. Une recette simple, mais ô combien délicieuse - idéale pour un repas rapide mais savoureux. Laissez-vous surprendre par la perfection simple de ce sandwich au fromage agrémenté d'une pointe d'ail.

La préparation

- 1: Faire griller le pain.
- 2: Pendant ce temps, couper les rondelles d'oignon et les faire revenir dans la poêle jusqu'à ce qu'elles soient tendres et décolorées.
- 3: Mélanger la moutarde au miel avec la mayonnaise et tartiner 1 côté des petits pains avec ce mélange.
- 4: Répartir la mâche sur les tranches de pain et recouvrir de fromage.
- 5: Ajouter ensuite le paprika grillé et, par-dessus, les rondelles d'oignon.
- 6: Saupoudrer de noix hachées et recouvrir des tranches de pain non graissées.
- 7: Coupez le sandwich et fixez-le à l'aide d'un cure-dent. Si vous le coupez deux fois, il sera très haut.
- 8: Répartissez dans deux assiettes et votre sandwich simple mais délicieux est prêt. A savourer !

Pourquoi mon haleine sent-elle l'ail après avoir mangé ?

L'odeur de l'ail dans l'haleine provient des composés, tels que l'alicine, qui sont libérés pendant le repas. Ces composés peuvent circuler dans le sang jusqu'aux poumons, ce qui affecte l'odeur de l'haleine. Boire du lait ou mâcher du persil peut aider à réduire l'odeur.

Conseils pour les portions et les variations :

- **Avec une soupe** : Accompagnez le sandwich à l'ail d'une soupe riche, telle qu'une soupe de tomates, de potiron ou d'asperges.
- **Avec des légumes** : Ajoutez des légumes grillés comme le poivron, la courgette ou l'aubergine pour une variante savoureuse et colorée.
- **Viande ou légumes** : Rendez le sandwich plus consistant en y ajoutant des tranches de viande rôtie, comme du blanc de poulet ou du prosciutto, ou utilisez une option végétarienne comme du halloumi grillé ou du tempeh.