

Tartines et sandwiches

Tartines avocat, tahin et tomates rôties


45 min 15 min 30 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

306

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

**Ingrédients pour la
crème de sésame**

140 g **Yaourt**
2 c. à soupe **Tahini**
2 c. à café **Jus de citron**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 **Sel**
1 **Poivre**

**Ingrédients pour les
tartines**

4 tranche(s) **Pain(s) de
campagne**
2 **Avocat**
4 **Tomate(s)**
1 c. à café **Sumac**
1 trait **Huile d'olive**

Étape 1
Préparation des tomates rôties

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (Th. 6).
- 2 Couper les tomates en rondelles. Les disposer dans un plat à four, sur une seule couche.
- 3 Assaisonner de sel et de poivre. Napper d'huile d'olive. Parsemer de sumac.
- 4 Mettre au four pendant 25 à 30 minutes.

Étape 2
Préparation de la crème au tahin

- 1 Faire toaster les tranches de pain dans un grille-pain.
- 2 Verser dans un bol le tahin et le yaourt. Bien mélanger.
- 3 Assaisonner de sel et de poivre.
- 4 Peler la gousse d'ail.
- 5 Faire toaster progressivement toutes les tartines de pain.
- 6 Râper la gousse d'ail très finement à l'aide d'une râpe, directement au-dessus du bol.
- 7 Couper le citron en deux puis presser son jus dans la sauce. Mélanger.

- 8 Couper l'avocat en deux.
- 9 Dans cette recette, il est prévu de couper l'avocat en tranches. Mais si celui-ci est un peu abîmé, choisir plutôt de l'écraser à la fourchette.
- 10 Retirer le noyau de l'avocat puis prélever la chair à l'aide d'une grande cuillère. Le citronner pour éviter qu'il ne noircisse.
- 11 Mettre la chair d'avocat dans un bol, l'écraser à l'aide d'une fourchette.

Étape 3

Dressage

- 1 Sortir les tomates du four.
- 2 Disposer de la salade dans une assiette, napper d'un trait d'huile d'olive.
- 3 Poser une tranche de pain à côté. Napper de crème au tahin.
- 4 Etaler la purée d'avocat dessus. Puis recouvrir de tomates rôties.
- 5 Le sumac peut être remplacé par du cumin, du thym ou du thym citron.