

Bagel végétarien.



Ingrédients pour 4 Bagels:

4 Bagels (petits pain en forme d'anneau à la pâte au Levin naturel).
200 gr de fromage de Chèvre frais.
1 gros Avocat bien mûr.
Une quinzaine de Tomates séchées.
1 bonne poignée de pignons de Pin.
4 cuil à café de Miel de Romarin *Margalef*.
2 Cébettes.
4 poignées de Mesclun.
Sel et poivre.

Préparation:

- Préchauffer le four à 190°.
- Une fois chaud, enfourner les pignons de pin et les faire torréfier pendant 5 à 7 minutes, juste de quoi avoir des pignons bien dorés.
- Dans un petit bol, travailler votre fromage avec une fourchette pour l'assouplir un peu.
- Poivrer éventuellement, saler un peu, mais ce n'est pas trop nécessaire, le fromage est déjà salé en soit.
- Éponger un peu l'huile de vos tomates séchées, puis couper-les en petits morceaux, ou en fines tranches.
- Ciseler très finement vos cébettes.
- Couper votre avocat en 2, retirer le noyau puis éplucher-le.
- Tailler chaque 1/2 avocat en fines tranches.
- Couper les bagels en 2.
- Tartiner les parties inférieures de fromage frais.
- Faire couler un fin filet de miel par dessus, parsemer de quelques pignons de pin, recouvrir de mesclun, ajouter les tomates et les tranches d'avocats, un peu de cébettes ciselées et hop le tour est joué !
- Bonne dégustation.