FONDUE DE CAROTTES ET DE POIS CHICHES AU THON



Dans cette version végétalienne de la fonte de thon, des carottes finement râpées et des pois chiches en purée s'associent à des flocons d'algues, de l'aneth et d'autres ingrédients qui évoquent la saveur de la salade de thon. L'auteure du livre de cuisine, Jenné Claiborne, s'est inspirée du « thon » de carottes du Tassili's Raw Reality, un restaurant d'Atlanta. Le mélange est également délicieux dans un sandwich froid, sans le fromage.

Infos

- **Temps de préparation**: 10 mins
- **Temps de cuisson**: 25 mins
- **Portions**: 4 (pour 4 sandwichs)

Ingredients

- Une boîte de pois chiches sans sel ajouté, égouttés et rincés
- 2 carottes moyennes (170 g au total), nettoyées
- 1/3 de tasse de mayonnaise végétalienne
- 1 cuillère à soupe d'aneth frais haché
- 2 cuillères à café de moutarde de Dijon
- 2 cuillères à café de vinaigre de prune d'ume, et plus selon le goût
- 2 cuillères à café de paillettes d'algues dulse
- 1 cuillère à café de graines de céleri
- Sel fin

- 8 cuillères à café d'huile d'olive
- 8 tranches de pain de mie au levain ou autre pain de mie
- 4 tranches de fromage non laitier, de préférence de marque Daiya ou Violife

---

Préparation

Etape 1
Placer une grille au milieu du four et préchauffer à 37 degrés.

Etape 2
Dans un grand bol, écraser grossièrement les pois chiches à l'aide d'une fourchette.

Etape 3
À l'aide du côté fin d'une râpe, râper les carottes. Les ajouter au bol avec les pois chiches. Ajouter la mayonnaise végétalienne, l'aneth, la moutarde, le vinaigre, le dulse et les graines de céleri, et mélanger. Goûter et assaisonner avec plus de vinaigre et de sel, si nécessaire.

Etape 4
Préparer les sandwiches : Sur une grande plaque à pâtisserie, badigeonner une cuillère à café d'huile d'olive sur un côté de chaque tranche de pain, et disposer les tranches côté huile vers le bas. Garnir la moitié des tranches d'une tranche de fromage végétalien et d'environ 1/2 tasse du mélange de pois chiches. Recouvrir les sandwichs avec les tranches de pain restantes, côté huile vers le haut.

Etape 5
Cuire au four pendant environ 10 minutes, en retournant les sandwichs à mi-parcours, ou jusqu'à ce que le pain soit doré et que le fromage commence à fondre. Servir chaud.