

SANDWICH GOURMAND à LA TOMATE ET AU MISO



La recette du sandwich aux tomates extra-umami n'a pas une origine "traditionnelle" à proprement parler, mais elle s'inscrit dans une tendance culinaire moderne, influencée par plusieurs cultures et courants.

Infos

- **Temps de préparation:** 5 mins
 - **Temps de cuisson:** 3 mins
 - **Portions:** 2
-

Ingredients

- 3 à 4 tranches de tomate
 - Sel
 - 10 ml d'huile d'olive
 - 2 à 4 tranches de pain
 - 15 ml de mayonnaise végétalienne
 - 2,5 ml de pâte de miso blanc
 - Levure alimentaire de 5 ml
 - Poivre fraîchement moulu
-

Préparation

Etape 1

Déposez les tranches de tomates sur une planche et salez-les légèrement des deux côtés. Laissez-les reposer quelques minutes pour qu'elles libèrent leur excès d'eau, puis épongez-les délicatement à l'aide d'un torchon propre ou de papier absorbant.

Etape 2

Dans une poêle à feu moyen, versez un filet d'huile d'olive et faites griller les tranches de pain, uniquement d'un côté, pendant 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient joliment dorées.

Etape 3

Tartinez ensuite les côtés grillés avec de la mayonnaise, puis ajoutez une fine couche de pâte de miso en l'étalant uniformément.

Etape 4

Disposez les tranches de tomates sur une des tranches de pain, saupoudrez de levure nutritionnelle, ajoutez un tour de moulin à poivre, puis refermez le sandwich. Coupez-le en diagonale pour une touche gourmande... et savourez sans attendre !