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
- Huile d’olive de 10 ml (2 c. à thé)
- 2 à 4 tranches de pain
- Mayonnaise végétalienne-15 ml (1 c. à soupe)
- Pâte de miso pâle de 2,5 ml
- 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 !