

Tartines et sandwiches
Canapé jardinier



50 min 35 min 15 min **0** **573**
 TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des légumes

- 1 Laver et couper les tomates en quartiers à l'aide d'un couteau d'office. Réserver dans un bol.
- 2 Laver et couper les radis en deux. Réserver dans le bol avec les tomates.
- 3 Laver et éplucher les carottes et les courgettes à l'aide d'un économètre.
- 4 Tailler le céleri, les carottes et les courgettes en julienne de 6 cm de long sur 2 cm de large à l'aide d'un couteau éminceur.
- 5 Laver, éplucher et tailler les pommes de terre en tranches à l'aide d'un couteau d'office.
- 6 Porter une casserole d'eau à ébullition. Blanchir les carottes, les courgettes, les pommes de terre, le céleri et les petits pois pendant 2 minutes.
- 7 Préparer un saladier rempli d'eau froide et de glaçons.
- 8 Egoutter les légumes, les déposer ensuite dans le saladier d'eau glacée à l'aide d'une écumoire.
- 9 Porter à ébullition le vinaigre de vin et le miel dans une casserole. Plonger les carottes, les pommes de terre, les courgettes, le céleri et les petits pois pour les faire colorer.

Ingrédients
 pour 4 personnes

Ingrédients pour les légumes

2 Carotte(s)
 100 g Petits pois
 3 branche(s) Céleri-
 Branche
 1 Courgette
 2 Pomme(s) de terre
 1 Glaçon(s)

Ingrédients pour la cuisson des légumes

40 cl Vinaigre de vin
 240 g Miel liquide

Ingrédients pour les canapés

4 tranche(s) Pain(s) de
 campagne
 80 g Beurre
 1 Gousse(s) d'ail

Ingrédients pour la vinaigrette

- 10 Égoutter les légumes à l'aide d'une passoire, réserver dans un saladier.

Étape 2

Préparation des tranches de pain

- 1 Préchauffer le four à 200 °C (Th. 6-7) sur position grill.
- 2 Déposer les tranches de pain de campagne sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.
- 3 Clarifier le beurre dans une casserole, le verser sur les tranches de pain.
- 4 Déposer les tranches sous le grill du four pendant une minute. Puis frotter une gousse d'ail coupée en deux sur les tranches.

Étape 3

Finition et dressage

- 1 Laver et essorer le mesclun dans uneessoreuse.
- 2 Déposer une couche de salade sur chaque tranche, garnir avec les légumes cuits.
- 3 Préparer une vinaigrette en mélangeant à l'aide d'un fouet le vinaigre balsamique, le sel et l'huile d'olive.
- 4 Déposer les radis sur les légumes, napper avec la vinaigrette.
- 5 Disposer des quartiers de tomate sur l'assiette autour du canapé, décorer éventuellement avec du pesto. Servir aussitôt.

10 cl **Huile d'olive**
5 cl **Vinaigre balsamique**
1 **Sel**

Ingrédients pour le dressage

2 **Tomate(s)**
12 **Radis**
80 g **Mesclun**