

BAGEL FERMIER ET BAGEL VÉGÉTARIEN

Bagel fermier - Pour 2 personnes

Temps de préparation : 30 mn

Cuisson : 15 mn

Bagel végétarien – Pour 2 personnes

Temps de préparation : 25 mn

Cuisson : 5 mn



Ingrédients

Bagel 1

2 bagels au fromage
1 gros blanc de poulet
120 g de faisselle
15 brins de ciboulette
1/2 échalotte ciselée très finement
1/2 gousse ail
1/2 oignon rouge
1 grosse tomate cœur de bœuf
1 pointe de curry
Feuille de salade

Bagel 2

2 baguets aux graines

Œufs brouillés

4 œufs
4 cuillères à soupe de lait
20 g de beurre
Sel et poivre

Houmous de betterave

1/2 betterave cuite
120 g de fromage frais
1 avocat
1 cuillère à soupe d'huile
100 g de pois chiche cuits
20 g de purée de sésame
2 cuillères à soupe de jus de citron
Sel et poivre.

Bagel fermier : faites cuire le poulet à la vapeur pendant 10 mn, laissez-le refroidir puis l'effiloche dans une poêle pour le faire revenir 5 mn avec un peu de beurre et une pointe de curry. Mélangez la faisselle égouttée avec l'ail pressé, l'échalotte et la ciboulette, salez et poivrez. Montez les bagels avec une couche de faisselle, posez une fine tranche de tomates ainsi qu'une très fine tranche d'oignon rouge. Ajoutez le poulet et une feuille de salade, le reste de faisselle et refermez le bagel.

Bagel végétarien - œufs brouillés : cassez les œufs dans une casserole, ajoutez le lait, la moitié du beurre, salez poivrez. Faites cuire à feu très doux environ 5 mn sans cesser de fouetter. Retirez du feu, incorporez le reste du beurre en continuant de fouetter. Débarrassez sur une assiette.

Houmous de betterave : dans un mixeur, mettez les pois chiches, la betterave, l'ail pressé, la purée de sésame, l'huile, 1 cuillère de jus de citron et le fromage frais, salez et poivrez. Mixez jusqu'à obtenir une purée homogène.

Montez les bagels avec une couche d'houmous à la betterave, puis de l'avocat coupé en lamelles, arrosez de jus de citron, ajoutez les œufs brouillés, un peu de salade, tartinez le chapeau du bagel avec le reste d'houmous et refermez.

Astuce : si vous n'avez pas le temps, vous pouvez remplacer les préparations au fromage, par des tranches de fromage à votre goût.

Crédit photo & stylisme / Recette : Anne Kerouédan / Cniel

