



BAGEL SAUMON FUMÉ ET LÉGUMES GRILLÉS

€ Coût/portion moyen : 6,95 €

🕒 Préparation : 5 min

🕒 Cuisson : 5 min

INGREDIENTS pour 1 portion

- 80g de houmous betterave INSPIRE
- 2 tranches de saumon fumé
- 25g de parmesan en copeaux
- 1 petite carotte en lamelles
- 1 betterave en lamelles
- 1 poivron rouge en lamelles
- 1 oignon rouge en lamelles
- 1 cuillère à soupe de beurre mou
- 1 cuillère à soupe de miel
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café d'origan
- Sel, poivre

PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Préchauffez le four à 200°C. Dans un petit bol, mélangez le miel, l'origan et l'huile. Disposez les légumes sur une plaque de cuisson et arrosez avec le mélange puis salez et poivrez.
2. Enfourez les légumes 20min.
3. Pendant ce temps, beurrez et toastez le bagel coupé en deux.
4. Étalez le houmous sur la base du bagel. Ajoutez les légumes grillés, le saumon fumé et les copeaux de parmesan.



Aides Culinaires INSPIRE
HOUMOUS betterave 500g



Retrouvez d'autres inspirations sur :

