

= - - - - - =

Les recettes de sandwichs-freezer de Céline :-)

= - - - - - =

= n°1

Houmous

&

tranche de jambon de dinde + moutarde (excellent avec la moutarde bio delhaize / Blister)

tranche de Bresaola (à tester avec une autre charcuterie de bœuf (filet d'Anvers ?))

=

Principe général des sandwichs-freezer :

On pose les deux tranches de pain, on pose les deux tranches de garniture sèches par dessus, et on tartine la garniture humide sur une des tranches, ou deux s'il y a deux garnitures humides ;-)) et on referme ! C'est de cette façon que le tout reste bien bon après congélation !

J'utilise du « rouleau de papier de 10 cm de large » ;-)) pour entourer chaque sandwich, ce qui maintient les tranches ensemble et je range les sandwichs verticalement dans un tupperware rectangulaire qui a la profondeur identique au pain, je mets au congélateur, et voilà ! les sandwichs-freezer sont ainsi faciles à prendre, en libre service !

On les sort la veille pour le midi / pour le petit déj. : de cette façon, ils décongèlent tranquillement au frigo. Ou encore, on les sort le matin pour le midi et alors ils décongèlent dans le sac.

=

note : L'houmous est la purée de pois chiche préparée selon la recette traditionnelle (*) se vend en ravier (au rayon apéritifs frais de type olives et tapenade), et est facile à faire et moins cher en version maison. Se congèle très bien ! _ (*) contient des pois chiches, de l'huile d'olive, de l'aïl, du cumin, du jus de citron et de la purée de sésame blanche, (qui fait soit dit en passant, une très bonne en sauce à salade-romaine, si diluée avec un peu d'eau et additionnée d'un peu de jus de citron).

= n°2

le reste d'houmous (1/2 ravier) + petite boîte de thon rio mare huile d'olive, le tout assaisonné d'un mix herbes séchées italiennes (ou de persil/ciboulette frais ou séché).

&

tranche de jambon de dinde ET tranche de boeuf séché (Bresaola, Ganda, filet d'Anvers)

=

La plupart des recettes décrites ici sont délicieuses aussi réchauffée façon croque monsieur (passé sous le grill, ou dans une presse à panini / un appareil à croque monsieur)

Le sandwich à la farce de thon-hoummos avec une tranche de dinde et une tranche de fromage, fera un croque monsieur original !

= n°3

« polonaise » (qui est une bolognaise maison à base de betterave et poireau au lieu de la tomate)
& tranche de jambon de dinde ET tranche de Bresaola

= n°4

Chavrou ciboulette
&
fine tranche de jambon + tranche de coppa

= n°5

purée d'artichauts + qqs petits morceaux d'artichauts marinés à l'huile
&
tranche de coppa (ou jambon Serrano ou Jambon de bayonne) +
tranche de jambon de dinde

bon à savoir : le « paté d'artichauts Fio Fiore » au Delhaize revient moins cher que le "caviar"
d'artichauts vendu au rayon frigo (à côté des olives et tapenades fraîches salades en sachet etc.)

= n°6

marque Aoste : paté végétal de butternut au ras-el-hanout.
&
tranche de coppa (ou jambon Serrano ou Jambon de bayonne)
+ tranche de jambon de dinde

= note : ces recettes ont été conçues pour être préparées « par paires » : recettes avec de la coppa,
recettes avec de l'houmous, recettes avec de la Bresaola.

<<< >>>

à tester : les sauces "sucré salé" de type chutneys, sauce à Tajine Al'Fez, ou encore, le ketchup-
moutarde, ou la sauce BBQ, pour des sandwichs freezer au jambon-fromage, jambon-de-
poulet+fromage, ou encore, pour utiliser des restes de poulet roti froid, tr. jambon de poulet + tr.
jambon de dinde, avec des morceaux de poulet roti (froid) mêlés à la sauce.

un classique sympathique, qui tient aussi très bien à la congélation:
beurre de cacahuète tartiné sur les deux tranches de pain, confiture en garniture humide ; deuxième
option : beurre de cacahuète d'un côté, tr. de fromage de l'autre, et confiture (de cassis, groseille,
cerise, ou myrtille, ou abricot !) au milieu. Il faut bien sûr aimer le sucré-salé ;-)_

<<< >>>

Autres garnitures humides qui fonctionnent (congélation ok)
tous les fromages à pâte molle, le fromage en tranche à pâte dur, ainsi que le fromage de type
« fromage frais » (fromage de chèvre frais, philadelphia, boursin, etc.)
les terrines de légumes, les pestos, les tapenades, les houmous faits maison à partir de pois chiches
ou de haricots blancs, enrichis de betterave / fanes de radis / patate douce pour leur donner une jolie
couleur, et varier les plaisir, devrait aussi très bien fonctionner ! Une bonne idée pour manger des
légumes sans en avoir l'air !
Les garnitures humides qui ne fonctionnent pas, sont les œufs durs, les crudités (tomate, concombre,
etc.) et les fromages blancs, sauce au yaourt, ainsi que certains types de fromages (ricotta et cottage

cheese). _ Laisse ta créativité s'exprimer ! Au niveau des garnitures sèches, il y a le choix !! Tout ce qui se tranche et se congèle ;-)_ :-) Bon appétit !!! :-)