

Bentô Bagel

Déjeuner sur le pouce. Pas grand chose dans le frigo. Du coup on bricole un bagel pour le midi avec un dessert.

Ingrédients 1 bagel : 1 pain bagel au sésame – 20g de fêta – 1 tomate mûre – 1/4 d'avocat – jus de citron

Coupez votre bagel en 2 dans le sens de la largeur. Faites-le griller à l'aide d'un grille-pain. Réservez.

Lavez votre tomate et coupez-la en quartiers 8 (morceaux en tout). Retirez les pépins. Réservez.

Pelez le 1/4 d'avocat et coupez-le en fines tranches. Versez du jus de citron pour éviter l'oxydation. Réservez.

Montez le bagel. Sur le morceau du bas, écrasez à la fourchette les morceaux d'avocat.

Répartissez les morceaux de fêta. Et les morceaux de tomate. Assaisonnez. Fermez le bagel.

Accompagnez ce bentô d'une compote et d'une tranche de banana nut bread pour un repas complet.

Bon appétit !

Lunchbox #5 – Bagel

En été, une lunchbox sur l'herbe c'est toujours agréable. Surtout quand c'est fait maison et qu'on n'a pas dépensé une fortune pour manger quelque chose de fade hors de prix... Cette lunchbox a été préparée spécialement pour mon mari, grand fan de parfums anisés (moi je déteste ça). Sortez vos plus beaux fenouils et du pain à bagel et on s'y met !

Pour 1 personne : 2 tranches de saumon fumé – 1 pain bagel (sésame ou pavot) – 2 carré frais 0% aux herbes – 1 beau fenouil – huile d'olive – du jus de citron – sel – poivre – aneth* (facultatif).

Prévoir une lunchbox (ou bentô) assez grand pour mettre entier le bagel.

Coupez le bagel en 2 (horizontalement, de manière à avoir 2 disques égaux). Faites-le griller au grille-pain. Puis réservez sur une grille pour qu'il refroidisse.

Pendant ce temps, lavez et épluchez votre fenouil (en général, ce sont les le feuilles les plus coriaces). Coupez la partie haute (la partie verte feuillue) et réservez les plus jolies pousses. Coupez le fenouil en petits dés. Réservez dans un bol.

Préparez une vinaigrette : 3 volumes d'huile pour 1 volume de jus de citron. Ajoutez du sel et du poivre. Versez par cuillère à soupe la vinaigrette sur le fenouil coupé. Mélangez au fur et à mesure pour vérifier qu'il y ait assez de vinaigrette, sans en mettre trop. Réservez.

Étalez le carré frais sur chaque face du bagel grillé. Sur la face basse, placez le saumon fumé coupé en lamelles. Ajoutez quelques pluches de fenouil et poivrez légèrement. Couvrir avec l'autre morceau du bagel.

Pour éviter que la vinaigrette détrempe le bagel, placez-le dans une coupelle d'aluminium. Puis mettez dans votre lunchbox. Ensuite placez votre salade de fenouil. Parsemez de pluches de fenouil pour le côté coloré et renforcer ce goût d'anis.

Maintenant, je vous souhaite bon appétit !

Bagels au jambon

Pour 1 bagel : Du fromage frais (type philadelphia ou st moret) – du jambon blanc en tranche fine (ou tout autre viande/poisson en tranche fine) – des cornichons – quelques feuilles de salade – Poivre

Ouvrez votre bagel en deux et passez-les au gril pour qu'il soit chaud et croustillant. Tartinez ensuite avec votre fromage frais. Poivrez. Coupez votre cornichons en fine tranches, disposez sur le fromage frais. Coupez des tranches de jambon et disposez sur le bagel. Déchirez la salade. Disposez par dessus le jambon. Reposez le dessus du bagel sur le tout. Faites-vous une petite salade verte assaisonnée pour accompagnée ou si vous avez envie de gourmandise des chips ou des frites !