

Croque-monsieur hibou aux épinards (vegan, sans gluten)

Croque-monsieur hibou aux épinards



Ingrédients pour 2 croques :

Pour les croques

- 100 g d'épinards
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de lait d'amande
- 4 tranches de pain de mie au choix
- 2 c. à café de purée de cacahuètes bien bombées
- 1/2 avocat mûr à point, légèrement fondant
- 2 pincées de spiruline (facultatif)

Pour la déco

- 6 rondelles de concombre
- 2 olives noires dénoyautées
- 2 rondelles de carotte

Déroulement de la recette :

1. Verser l'huile d'olive dans une sauteuse et y déposer les épinards, préalablement rincés et séchés.
2. Faire cuire à couvert sur feu moyen pendant 3 minutes.
3. Ajouter le lait d'amande, mélanger, et poursuivre la cuisson pendant 2 minutes.
4. Faire griller les tranches de pain de mie au four (3 à 5 minutes) ou au grille-pain (veillez à ne pas trop griller les tranches cependant).
5. Tartiner chaque face de pain chaud avec 1/2 c. à café de purée de cacahuètes.
6. Répartir les épinards sur 2 tranches.
7. Détailler l'avocat en fines lamelles et les répartir sur les épinards.
8. Saupoudrer légèrement de spiruline.
9. Refermer le sandwich avec les 2 tranches de pain restantes.
10. Former les yeux de votre croque-monsieur hibou en plaçant sur le haut de chaque croque 2 rondelles de concombre.

11. Déposer au milieu de chaque rondelle 1/2 olive noire.
12. Former les oreilles en découpant les 2 rondelles de concombre restantes en deux. Placer 1/2 rondelle de chaque côté de vos croques.
13. Former le nez et les pattes de votre hibou avec 1 rondelle de carotte par croque-monsieur.
14. Découper (avec un couteau tranchant à fine lame) chacune des rondelles en 3 parts de taille identique, comme vous couperiez un gâteau ou un camembert [végétal ! ;-)], en partant du centre donc.
15. Poser 1 part au milieu du croque, pointe vers le haut : c'est votre nez.
16. Détailler les 2 autres parts de rondelle de sorte à former des pattes. Je vous recommande de vous aider de ma photo pour mieux comprendre, ce n'est pas simple à expliquer !
17. Procéder de même pour le second croque-monsieur hibou avec la rondelle de carotte restante.
18. Servir de suite, avec une jolie salade, des frites de patate douce aux herbes, ou encore des chips de lentilles.

Note : Découvrez une autre idée de garniture en consultant ma recette de [croque-monsieur verte](#).

[themoneytizer id=13364-16]