

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

Bonjour,

Ce matin, je partage avec vous une idée de plat pour toute la famille, facile à réaliser et mignonne comme tout : un croque-monsieur hibou aux épinards. Il s'agit plutôt d'un sandwich chaud en forme de chouette, ou en tout cas, un rapace de la [famille des Strigidés](#) qui regroupe 189 espèces différentes (c'est que j'ai appris beaucoup de choses sur ces beaux oiseaux en rédigeant mon article !).

Chevêche, Petit-Duc ou Grand-Duc, peu importe au final, du moment qu'on s'amuse à composer son repas, seul ou à plusieurs. Mon croque-monsieur hibou est composé de deux tranches de pain de mie, que l'on peut choisir complet ou non, avec ou sans gluten. Il est garni de purée de cacahuètes, d'épinards et d'avocat, mais libre à vous d'opter pour une purée de noix de cajou ou d'amandes, une fondue de poireaux ou de blettes, des tranches fines de betterave...



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]