



## ***Sandwich santé à l'houmous et feta***

[30 MIN. ET MOINS](#) - [RECETTES](#) - [SANDWICHS](#) - [VÉGÉTARIEN / VÉGANE](#)



NOMBRE DE PORTION : 1

---

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 MIN

---

TEMPS DE CUISSON : 3 MIN

---

TEMPS DE REPOS :

---

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

---

CONGÉLATION: NON

## Ingrédients

---

- 2 tranches de pain de miche, grillées
- Houmous au goût
- Une dizaine de tranches de concombre
- Quelques juliennes de poivron rouge
- De l'oignon rouge, en fines tranches, au goût
- 1/2 avocat, coupé en tranches
- 1 c. table de feta, émiettée
- 1 poignée de pousses au choix
- 1 petit filet d'huile
- Sel et poivre

## Préparation

---

1. Garnir une tranche de pain d'houmous du commerce ou **maison**
2. Déposer les tranches de concombre sur l'houmous.
3. Déposer ensuite l'oignon, les poivrons, les tranches d'avocat et la feta.
4. Dans un petit bol, verser un petit filet d'huile sur les pousses.
5. Saler et poivrer. Touiller pour bien recouvrir les pousses d'huile.
6. Déposer les pousses sur l'avocat.
7. Garnir la dernière tranche de pain d'houmous et refermer le sandwich.
8. Déguster.

