

GARNITURE DE SANDWICH AUX CAROTTES

*1 grosse carotte coupée en petits dés
1 oignon rouge coupé fin
2 c. à s. d'huile d'arachide
50g de levure maltée en paillettes
4 biscottes vegan
sel - poivre
thym - quelques brins de persil*

Faire rissoler l'oignon et la carotte dans une cuillère à soupe d'huile. Assaisonner de sel, de poivre et de thym puis laisser cuire à feu doux 15 minutes. Réhydrater les biscottes dans de l'eau, les presser ensuite fortement, et les mixer, avec les carottes, l'huile restante, la levure et le persil. Si la pâte est trop sèche, ajouter un filet d'huile et relancer le mixer. Rectifier l'assaisonnement et placer au réfrigérateur une bonne heure avant l'utilisation.