

Panini aux légumes grillés

Temps de préparation : 35 min Portion : 4



Ingrédients:

- 1 petite patate douce, pelée et coupée en fines rondelles
- 1 oignon, pelé et coupé en rondelles d'environ 1 cm (½ po) d'épaisseur
- 1 poivron rouge en lanière
- 1 courgette coupée en tranche sur la longueur
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 4 pains à panini ou pains baguette coupés en tronçons
- 30 ml (2 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 225 g (½ lb) de fromage féta émietté
- Sel et poivre

Préparation:

1. Préchauffer le grill à sandwich a maximum.
2. Dans un grand bol mélanger la patate douce, l'oignon, le poivron, la courgette et l'huile. Saler légèrement et poivrer.
3. Cuire au grill à sandwich 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
4. Couper les pains en deux à l'horizontale. Tartiner l'intérieur de moutarde. Répartir la moitié du fromage sur la base des pains. Réserver.
5. Retirer les légumes du grill, baisser la température à moyen et bien nettoyer le grill.
6. Garnir de légumes. Terminer avec le reste du fromage. Refermer les paninis.
7. Dans le grill à sandwich griller les sandwichs en pressant, environ 3 minutes de chaque côté.
8. Couper en deux et servir avec une salade verte.