

# La recette. Gâteau sandwich à la scandinave.

## Ingrédients : Pour 3 grosses ou 6 portions

- 12 tranches de pain de mie complet (sans croûte si possible)
- 150 ml de crème de soja liquide
- 150 ml de yaourt de soja (= 6 cuil. Soupe bombées)
- 2 cuil. soupe d'huile d'olive
- 1 cuil café de moutarde
- 3 cuil. Soupe de persil haché
- 2 cuil. Soupe d'aneth haché
- 1 cuil soupe de ciboulette hachée
- sel, poivre

## Garniture suggérée :

- 30 gr de graines de tournesol grillées à sec
- 1 petite poignée de jeunes feuilles d'épinards
- 1 avocat
- 1 filet de jus de citron
- algues paillettes ou 2 feuilles d'algue nori
- $\frac{1}{2}$  concombre
- 5 radis
- 1 cuil. Soupe de câpres

## Préparation

- A l'aide d'un couteau, retirer les croûtes des tranches de pain de mie.
- Dans un bol, préparer la sauce en mélangeant la crème de soja, le yaourt, l'huile d'olive et la moutarde. Assaisonner selon goût.
- Couper la pulpe de l'avocat en morceaux : l'arroser avec jus de citron pour qu'il ne noircisse pas.

-Ciseler finement les feuilles de nori. Trancher le concombre et les radis.

#### Rez-de-chaussée :

-Sur un plat long, aligner trois tranches de pain de mie.

-Napper de sauce.

-Garnir avec tranches de concombre, avocat, nori, graines de tournesol et aneth.

-Couvrir avec 3 tranches de pain de mie.

#### 1er étage :

-Napper à nouveau de sauce.

-Garnir avec tranches de radis, feuilles d'épinards, nori, graines de tournesol et ciboulette.

-Couvrir avec 3 tranches de pain de mie.

#### 2ème étage :

-Napper de sauce.

-Garnir avec tranches de concombre, câpres, nori, graines de tournesol et aneth.

-Couvrir une dernière fois avec 3 tranches de pain de mie et égaliser les bords du gâteau au couteau.

-Nappez toute la surface de sauce.

Décorer le dessus avec le reste de garniture et les côtés avec le persil hâché.