

# GARNITURE DE SANDWICH «TOURNESOL»

*40g de graines de tournesol  
4 biscottes vegan  
50g de levure maltée en paillettes  
1 petit oignon haché  
sauge  
1 c. à s. d'huile d'olive  
sel - poivre*

*Dans une poêle anti-adhésive, faire dorer sans matière grasse les graines de tournesol pendant 5 à 10 minutes, en tournant sans cesse. Réhydrater les biscottes dans de l'eau, puis les essorer soigneusement. Chauffer l'huile d'olive et y faire revenir pendant 10 minutes l'oignon, assaisonné de sel, de poivre et de sauge. Passer tous les ingrédients au mixer, ajouter de l'huile d'olive si la préparation est trop sèche, puis placer la préparation au réfrigérateur une bonne heure avant la consommation.*