

# Sandwich nordique de betterave, chèvre et sauce au vinaigre de noix

## pour les petits pains

D'après recette originale de [fastfoodtoimeme.com](http://fastfoodtoimeme.com)

Pour une douzaine de mini-pains

- 150g de farine de blé
- 100g de farine de seigle
- 1/2 sachet de levure de boulanger
- 10g de sucre en poudre
- 1/2 c. café de sel
- 75g de crème liquide
- 100ml d'eau tiède

Mélangez dans un bol la levure et l'eau tiède (mais pas trop chaude) et laissez reposer quelques minutes le temps que a « mousse ». Dans un grand bol ou dans votre robot pétrisseur, versez les deux farines, la levure, le sucre, et le sel. Ajoutez la crème et le reste d'eau et mélangez, puis pétrissez pendant une dizaine de minutes pour obtenir une pâte élastique et bien lisse.

Laissez reposer la pâte dans le bol couvert d'un torchon propre et laissez pousser pendant environ 1h30 dans un endroit assez chaud. Elle est sensée doubler de volume (même si a n'a pas été le cas du tout chez moi).

Versez cette pâte sur un plan de travail fariné et étalez la au rouleau uniformément sur environ 2 ou 3 mm d'épaisseur. A l'aide d'un emporte pièce de bonne taille (j'utilise des cercles à entremets) coupez des petits disques que vous disposez sur une plaque couverte d'un torchon propre. Laissez reposer environ 30 min.

Chauffez une poêle plate à sec et faites chauffer les petits pains environ 2 minutes sur chaque face. Laissez refroidir avant de les réserver dans une poche congélation.

## pour les sandwiches

- 2 petits pains par sandwiches
- 1 betterave rouge cuite
- 1 rondelle de chèvre par personne
- une poignée de feuille de mâche (ou autre salade à votre goût)
- 1 c. soupe de vinaigre de noix
- 1 petite cuillère à café de moutarde à l'ancienne
- 1 c. soupe d'une bonne huile d'olive
- 1 trait de vinaigre balsamique
- sel et poivre

Pelez la betterave et coupez la en rondelle (de la taille des petits pains idéalement) d'environ 3 mm d'épaisseur. Allumez le grill du four et faites griller quelques minutes les rondelles de chèvre. Pour la sauce, mettez une belle pincée de sel dans un bol. Arrosez de vinaigre de noix, puis d'huile d'olive. Ajoutez enfin la moutarde et un trait de balsamique. Mélangez bien.

Faites toastez les petits pains. Dans des cercles à entremet disposez dans le fond un disque de pain nordique. A l'aide d'un pinceau, imbibe de sauce vinaigrette. Ajoutez de la salade sur le dessus, puis une rondelle de betterave. Disposez une rondelle de chèvre (légèrement grillé) par dessus, puis recouvrez d'un autre disque de pain nordique imbibé de sauce vinaigrette.

Servez sans attendre.

Source : [the-wandering-girl.blogspot.fr](http://the-wandering-girl.blogspot.fr)