

Sandwich abricot et speck

Pour quatre personnes

Pour le pain

200 g de farine blanche, 20 g de levure boulangère en poudre, 6 g de sel, 15 cl d'eau, une pincée de cannelle, 30 g de pignon, 50 g de noisettes, 4 figues séchées, 50 g d'amandes

Pour la garniture

huit abricots très mûrs, quatre tranches de speck un filet d'huile d'olive, poivre mignonnette

Commencez par confectionner ce pain gourmand parfait pour un sandwich ou au petit-déjeuner pour faire le plein d'énergie (et aussi avec le plateau de fromage). Mélangez la farine, la levure, le sel et l'eau. Pétrissez pendant cinq minutes puis incorporez la cannelle et les fruits secs (coupez les figues en petits dés). Mélangez longuement pour bien amalgamer tous les ingrédients. Confectionnez quatre pains allongés et disposez-les sur la plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Enfourez les pains gourmands une bonne douzaine de minutes à 220°C. Laissez refroidir sur une grille avant garnir avec la garniture.

Il est essentiel de choisir des abricots très mûrs pour cette recette car ils ne sont pas cuits mais simplement écrasés et tartinés sur le pain. Si l'on devait les cuire, ils auraient une autre saveur. Coupez les pains en deux et arrosez-les légèrement d'huile d'olive, écrasez la chair des abricots (retirez préalablement la peau) comme de la confiture, assaisonnez de poivre mignonnette et déposez la tranche de speck.

