



BANH MI (SANDWICH VIETNAMIEN)

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

- 4 DEMI-BAGUETTES
- 1 CONCOMBRE
- 1 CAROTTE
- 250G DE POITRINE TRANCHÉE FUMÉE
- 50CL DE SAUCE SOJA
- 40G DE MAYONNAISE
- 2 GOUSSES D'AIL
- 1 OIGNON ROUGE
- 1 À 2 CS DE SAUCE PIMENTÉE SRIRACHA (SELON GOÛT)
- 1 CC D'HUILE DE COLZA
- 1 CC D'ÉPICES 5 PARFUMS
- 1 BRANCHE DE CORIANDRE
- POIVRE MIGNONETTE

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180°C.

RÉALISATION DE LA MARINADE :

- Dans un bol, mélanger l'ail préalablement haché, l'huile, les $\frac{3}{4}$ de la sauce soja, les 5 épices et le poivre.
- Déposer les tranches de poitrine fumée sur une plaque allant au four et les badigeonner de marinade.
- Réserver au frais pendant 2 heures.
- Laver le concombre, la carotte et la coriandre.
- Éplucher la carotte et la râper.
- Couper le concombre en 2 puis en tranches.
- Éplucher et émincer les oignons.
- Émincer la coriandre en conservant la tige.
- Couper la poitrine en morceaux.
- Puis enfourner à 180°C jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
- Sortir du four et laisser refroidir.
- Mélanger la mayonnaise avec la sauce épicée et le dernier $\frac{1}{4}$ de sauce soja.

DRESSAGE :

- Couper les demi-baguettes en 2 dans le sens de la longueur.
- Tartinier avec la sauce mayonnaise et garnir avec les légumes, la poitrine fumée et la coriandre.
- Servir aussitôt.



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 389g : Glucides : 85,5g dont
Sucres : 10,4g, Lipides : 23,6g dont
AG Saturés : 7,3g, Protéines : 21,1g,
Fibres : 5,9g, Sel : 6,6g, Calcium :
12,8 mg, Fer : 47,2 mg - 640 Kcal



ALLERGÈNES : BLÉ/GLUTEN, ŒUF, SULFITES, SOJA, MOUTARDE