



Club-sandwich au poulet



Mon choix.

 Durée totale: 35 min

 Temps actif: 35 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 3 blancs de poulet suisse
- 12 lard de porc suisse
- sel
- 2 cs huile de colza HOLL
- poivre noir du moulin
- 2 tomates
- 100 g mini-laitue ou laitue baby
- 60 g demi-crème acidulée
- 60 g mayonnaise
- 40 g ketchup
- 4 œufs
- 12 pain de mie

Préparation

- 1 Saler les blancs de poulet. Chauffer la moitié de l'huile dans une poêle. Y cuire les blancs de poulet 5-6 minutes de chaque côté à feu moyen. Les mettre ensuite dans une assiette creuse et couvrir d'une deuxième assiette. Laisser reposer 10 minutes.
- 2 Dans la même poêle, faire revenir les tranches de lard dans leur propre graisse jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Faire égoutter le lard sur une assiette couverte de papier absorbant.
- 3 Couper les tomates en tranches. Couper la laitue en fines lamelles.
- 4 Mélanger la demi-crème acidulée avec la mayonnaise et le ketchup, saler et poivrer. Mélanger la sauce et la laitue.

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 612 kcal
- 38 g de protéines
- 33 g de glucides
- 35 g de lipides

 Contient du gluten

 Contient du lactose

Si tu souhaites emporter ce sandwich, cuis des œufs durs et coupe-les en tranches pour garnir le sandwich.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



Mon choix.

- 5 Chauffer le reste de l'huile dans une poêle antiadhésive et y préparer des œufs au plat.
- 6 Toaster les tranches de pain.
- 7 Détailler des tranches en biais dans les blancs de poulet. Garnir 4 tranches de pain toasté avec la moitié de la salade, la moitié des tranches de poulet par-dessus puis les tomates. Recouvrir le tout d'une deuxième tranche de pain. Répartir ensuite le reste de la salade, un œuf au plat et le reste de la viande de poulet, puis recouvrir d'une tranche de pain toasté. Couper chaque club-sandwich en deux en diagonale et maintenir chaque moitié ensemble à l'aide d'une pique. Servir immédiatement.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.