Club-sandwich au poulet

Viande Suisse
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

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.

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.

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.