Bánh mì – un sandwich vietnamien

Durée totale: 45 min

Temps actif: 45 min

Facile

Ingrédients

Pour 4 personnes

4	steaks de porc suisse, env. 100 g chacun
1 cs	sauce soja
1 cs	sauce de poisson
150 g	carottes
150 g	radis blanc
25 g	sucre
75 g	eau
0.5 dl	vinaigre balsamique blanc
0.5 cc	sel
0.5	concombre
1	oignon de printemps
0.5 bottes	coriandre
1 cs	huile de colza HOLL
1	citron vert non traité
100 g	mayonnaise
4	mini-baguettes
2 cs	sauce au piment

Valeurs nutritives

1 portion contient env:

696	kcal
22 g	de protéines
59 g	de glucides
37 g	de lipides

Contient du gluten

Contient du lactose

Pour une variante rapide, remplacer le mélange de carottes et de radis marinés par des mixed pickels ou préparer le sandwich avec du concombre uniquement, en doublant la quantité.

Préparation

1. Frotter les steaks de porc avec la sauce soja et la sauce de poisson puis les laisser macérer pendant 30 minutes.

2. Peler les carottes et le radis et les couper en cubes. Chauffer le sucre, l'eau, le vinaigre et le sel. Ajouter les légumes à la marinade, porter brièvement à ébullition et laisser ensuite reposer 30 minutes à côté du feu.

3 Couper le concombre en deux dans le sens de la longueur, l'épépiner et le couper en fines lamelles. Couper l'oignon de printemps en fines rondelles, y compris le vert. Effeuiller la coriandre.

4 Chauffer l'huile dans une poêle, y faire revenir les steaks env. 2 minutes de chaque côté. Retirer la poêle du feu et laisser reposer la viande pendant 2 à 3 minutes.

5 Râper le zeste du citron vert, presser 1 cs de jus. Mélanger les deux à la mayonnaise.

6 Couper les baguettes en deux dans le sens de la longueur et tartiner les moitiés de mayonnaise. Ensuite, garnir les moitiés inférieures des légumes. Couper les steaks en lamelles et les disposer sur les légumes. Arroser de sauce au piment et couvrir avec la moitié supérieure de la baguette. Servir les sandwichs immédiatement.