

Bánh mì poulet et olives noires

Sandwich à l'asiatique...

Bánh mì est un mot vietnamien qui signifie « pain de blé ». Le pain, et plus particulièrement la baguette.

Le plus économique des casse-croûtes, et le plus original aussi. Il est le fruit de l'héritage de la colonisation française en Vietnam.

Depuis peu, le bánh mì – pourtant presque quinquagénaire – suscite l'intérêt et émoustille les papilles des Occidentaux. En moins d'un an, ce petit sandwich originaire de Saïgon a vu sa cote de popularité grimper à grande vitesse, devenant un phénomène de mode culinaire et réjouissant le palais des curieux.

- 4 Pers.
- 10 Min.
- 10 Min.

Ingrédients

- 2 blancs de poulet
- 2 cuillères à soupe de nuoc-mâm
- 2 carottes
- ½ concombre
- 1 bâton de citronnelle
- 80 g d'olives noires en rondelles Tramier
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra
Tramier
- 4 cuillères à soupe de mayonnaise
- 2 baguettes légères et croustillantes

Préparation

Préparez le poulet en le coupant en petits morceaux. Hachez la citronnelle.

Mélangez le poulet avec le nuoc-mâm et la citronnelle. Couvrez d'un film alimentaire et laissez mariner 2 heures au frais.

Epluchez et râpez les carottes. Rincez et coupez le concombre en bâtonnets. Lavez et essuyez la coriandre. Faites cuire les morceaux de poulet avec l'huile d'olive dans une poêle.

Coupez les baguettes en deux puis entaillez-les dans la longueur. Tartinez chaque côté de mayonnaise puis garnissez généreusement de carottes râpées, de coriandre, de concombre, de rondelles d'olives noires et de poulet.

Refermez et servez aussitôt.