

# Sandwich façon banh mi

4 pers  20 mn

## Les **ingrédients**

- 4 demi-baguettes de campagne précuites
- 4 blancs de volaille
- 4 carottes
- 1 oignon jaune
- 6 c. à s de mayonnaise
- 3 c. à s. de sauce soja
- 1 flacon de paprika
- 1 bouquet de coriandre bio
- Jus d'un citron
- Pour les chips de légumes : 2 betteraves, 3 carottes et 3 pommes de terre

## La **recette**

**Etape 1**

Préparer les sandwiches : faire cuire les demi-baguettes au four en suivant les indications de préparation.

**Etape 2**

Réaliser la sauce : mélanger la sauce soja, le paprika, la mayonnaise et le jus de citron. Réserver. Couper les carottes dans la longueur en fines lamelles. Ciseler les oignons et laver la coriandre.

**Etape 3**

À la sortie du four couper les demi-baguettes dans la longueur. Répartir la sauce sur un coté de la baguette. Disposer ensuite les ingrédients : carottes, coriandre, viande et oignons.

**Etape 4**

Préparer les chips : préchauffer le four à 180°C (Th. 6).

**Etape 5**

Peler et couper les légumes en tranches fines. Les huiler puis les disposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

**Etape 6**

Enfourner 10 à 15 minutes. Après sortie du four, laisser sécher. Saler puis servir.