

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.