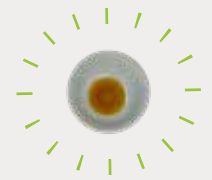




BÁNH MÌ AUX BOULETTES DE VIANDE

Avec des légumes aigres-doux et une mayonnaise piquante



SAUCE POISSON

Cette sauce thaïlandaise est obtenue à partir de petits poissons ou de calmars fermentés dans une saumure. Ne fuyez pas devant son odeur puissante : une fois cuisinée, elle fait des miracles !



Échalote



Gingembre frais



Piment rouge *



Citron vert



Little gem *



Sauce poisson



Chou rouge et carotte *



Boulettes de bœuf épicées *



Baguette



Mayonnaise *

Total : 25-30 min.

Facile

Consommer dans les 3 jours

La baguette française ne connaît pas de frontières ! Originaire de Saigon, le banh mi est un sandwich vietnamien composé de crudités marinés, de viande très parfumée et de condiments tels que la sauce poisson et la mayonnaise. Roi de la « street food », ce sandwich est souvent vendu sur des étals mobiles vitrés. Il est très consommé et apprécié au Vietnam. On pari que vous allez aussi croustiller de plaisir !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Râpe, petit bol, saladier et poêle avec couvercle.

Recette de **bánh mì aux boulettes de viande** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 210 degrés. Émincez l'**échalote** et râpez le **gingembre**. Épépinez et émincez le **piment rouge** 🌶️. Pressez le **citron vert**. Coupez finement la **little gem**.

🌿 **CONSEIL** : Si vous aimez le piquant, laissez les pépins dans le piment.



4 CUIRE ET MÉLANGER

Pendant ce temps, enfournez la **baguette** 7 à 9 minutes. Ajoutez la **little gem** au saladier contenant les **légumes**, puis le reste de la vinaigrette, et mélangez.



2 PRÉPARER LA VINAIGRETTE ET LA SALADE

Dans le petit bol, préparez la vinaigrette en mélangeant la **sauce poisson**, $\frac{3}{4}$ cs de **jus de citron vert** par personne, le **gingembre**, le vinaigre balsamique blanc, l'huile d'olive et le sucre. Salez et poivrez. Incorporez ensuite l'**échalote** à la vinaigrette. Dans le saladier, mélangez les **légumes** à $1\frac{1}{2}$ cs de vinaigrette par personne. Remuez bien et laissez pénétrer.



5 GARNIR LE PAIN

Mélangez le **piment rouge** et la **mayonnaise** dans le petit bol, puis coupez les **boulettes** en deux. Ouvrez la **baguette** et tartinez-la de **mayonnaise** piquante. Garnissez avec une partie de la **salade**, puis disposez les moitiés de **boulettes** par-dessus.

★ **CONSEIL** : Si vous n'avez pas de vinaigre balsamique blanc, remplacez-le par $\frac{1}{2}$ cs de vinaigre de vin blanc par personne.



3 CUIRE À LA POÊLE

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle et faites-y dorer les **boulettes** sur tous les côtés 3 à 4 minutes à feu moyen-vif. Baissez le feu, couvrez et poursuivez la cuisson 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites.



6 SERVIR

Servez le **bánh mì** avec le reste de **salade**.

📌 **CONSEIL** : Vous recevez plus de mayonnaise que vous n'en avez besoin pour cette recette. Si vous ne surveillez pas votre apport calorique, ajoutez-en autant que vous le souhaitez.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Little gem (pc) *	1	2	3	4	5	6
Sauce poisson (ml) 4)	15	30	45	60	75	90
Chou rouge et carotte (g) 23) *	50	100	150	200	250	300
Boulettes de bœuf épicées (pc) *	3	6	9	12	15	18
Baguette (pc) 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise (g) 3) 10) 19) 22) *	15	30	45	60	75	90

* À ajouter vous-même

Vinaigre balsamique blanc* (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Huile d'olive* (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Sucre* (cc)	2	4	6	8	10	12
Huile de tournesol* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3912 / 935	764 / 183
Lipides total (g)	44	9
Dont saturés (g)	10,5	2,1
Glucides (g)	89	17
Dont sucres (g)	17,0	3,3
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	41	8
Sel (g)	5,5	1,1

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 4) Poisson 10) Moutarde
 Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes 20) Soja
 21) Lait/lactose 22) Noix 23) Céliéri 25) Sésame 27) Lupin

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !