

Banh mi aux trois viandes

écrit par Pariseyn | 6 janvier 2023



Le [banh mi](#) a déjà été présenté sur ce site dans une version européanisée de Julie Schwob avec une mélange de viandes hachées de boeuf et de porc. Ici, c'est une version plus authentique de Cooking with Morgane, impliquant trois viandes de porc qui apportent chacune leur goût et leur texture. L'autre petite différence est que celui-ci se mange froid alors que le précédent était chaud. Ceci reste vrai pour toutes les déclinaisons du banh mi : il est chaud ou froid en fonction de ce que l'on met dedans (végétarien, au poulet, au bœuf, tofu, etc).

Ingrédients, pour 4 sandwiches :

4 [mini-baguettes vietnamiennes](#) ou 2 [baguettes traditionnelles](#)

150 g de [jambon vietnamien](#)

150 g de gio (pâté de porc vietnamien, dans les épiceries

asiatique)

200 g d'échine de porc

1 tube de mayonnaise allégée Amora « l'Onctueuse » ou de mayonnaise maison

Quelques branches de coriandre fraîche

$\frac{1}{2}$ concombre

1 carotte

1 oignon

2 gousses d'ail

2 cuillères à soupe d'huile neutre

1 cuillère à café de sel

1 cuillère à café de sucre en poudre

1 cuillère à café de vinaigre de riz blanc

De la sauce Arôme Maggi

Couper l'échine en petits cubes.

Déposer les morceaux dans une casserole, ajouter une demie cuillère à café de sel, 2 gousses d'ail entières épluchées et 200 ml d'eau (j'avais en fait 400 g d'échine, 3 grosses gousses d'ail et 400 ml d'eau, le surplus pouvant être utilisé avec des nouilles asiatiques).

Cuire à feu moyen pendant 20 minutes à couvert, en remuant après 10 minutes.

Pendant ce temps, préparer les pickles de légumes.

Éplucher la carotte et la tailler en allumettes à l'aide d'un économiseur spécial.

Éplucher l'oignon et le découper en demi-rondelles.

Réunir les carottes et l'oignon dans un bol.

Ajouter une demie cuillère à café de sel, une cuillère à café de sucre en poudre, une cuillère à café de vinaigre de riz blanc.

Mélanger et réserver jusqu'à utilisation.

Laver le demi-concombre et le découper en batonnets pas trop fins.

Réserver jusqu'à utilisation.

Couper le gio en rondelles, puis en demi-rondelles.

Réserver jusqu'à utilisation.





Couper le jambon vietnamien en rondelles, puis en demi-rondelles.

Réserver jusqu'à utilisation.

Une fois l'échine de porc cuite, transférer les morceaux avec les gousses d'ail dans un robot équipé de la lame acier en S.

Hacher pas trop finement en utilisant la fonction « pulse ».

Verser une peu d'huile dans une poêle à feu moyen et y verser la viande hachée.

Cuire en remuant régulièrement jusqu'à ce que la viande soit bien dorée et croustillante (10 à 15 minutes).

Réserver jusqu'à utilisation.





Tous les ingrédients sont prêts, il ne reste plus qu'à assembler le sandwich.



Couper le pain en 2 dans la longueur sans séparer les deux moitiés.

Étaler de la mayonnaise sur le pain inférieur.

Placer 3 demi-rondelles de gio.

Ajouter les pickles de carotte.

Ajouter les batonnets de concombre.

Placer 3 demi-rondelles de jambon vietnamien coté pain supérieur.

Ajouter quelques brins de coriandre fraîche.

Répartir généreusement du porc croustillant.

Ajouter quelques gouttes d'arôme Maggi.

Refermer le sandwich en tassant bien les ingrédients au fond à l'aide d'une fourchette ou d'une baguette et déguster.