

# Sandwich au poulet italien

écrit par Pariseyn | 12 mai 2017



Un sandwich au poulet aux accents méditerranéens qui sied à ravir au pain au basilic.

Ingrédients, pour 4 sandwiches :

2 blancs de poulet (environ 135 g chacun)

4 [pains au basilic](#)

120 g de poivron vert

120 g d'oignon épluché

1 gousse d'ail

8 feuilles de basilic frais

40 g de câpres

Un pot de 90 g de tapenade d'olives noires

60 g de mayonnaise

15 ml d'huile d'olive (1 cuillère à soupe)

15 ml de vinaigre balsamique

Sel et poivre fraîchement moulu

Marinade :

2 gousses d'ail

4 feuilles de basilic frais

1 cuillère à café d'origan en poudre

125 ml d'huile d'olive.

Un demi citron

Préparer la marinade avec les 2 gousses d'ail écrasées, les feuilles de basilic émincées, l'origan en poudre, le jus et le zeste du demi citron et 125 ml d'huile d'olive. Tourner les blancs dans l'huile pour bien les enrober, couvrir et laisser macérer au moins 2 heures.

Faire cuire les blancs de poulet au barbecue ou sur un gril 3 à 5 minutes de chaque coté. La température interne doit atteindre 77 °C. Laisser refroidir sous un papier aluminium.

*Il est également possible, pour une version très moelleuse, de cuire les blancs de poulet dans une grande sauteuse (ils doivent être sur une seule couche). Ajouter une branche de thym, un cube de bouillon de poulet ainsi que quelques gouttes et le zeste d'un demi citron. Recouvrir d'eau froide, 3 cm au-dessus du poulet. Porter à ébullition, et dès que l'eau bout, retirer du feu et laisser refroidir 1h30 à couvert. Bien sur, il n'y aura pas le gout caramélisé du gril : mais il y aura du moelleux et le goût des ingrédients de l'eau de cuisson. Par ailleurs, rien n'empêche de leur faire faire un aller-retour sur un gril très chaud pour créer ces marques et la réaction de Maillard, mais très peu de temps pour éviter de les faire durcir, ce qui irai à l'encontre de ce que l'on cherche.*

Rincer les câpres et les mélanger dans un bol avec la mayonnaise.

Eplucher l'oignon et épépiner le poivron.

Couper ces deux légumes en brunoise (petits dés de 1 à 2 mm). Eplucher la gousse d'ail.

Faire revenir dans une poêle à feu moyen (position 6 sur 9 d'une plaque à induction) l'oignon et le poivron dans une cuillère à soupe d'huile d'olive. Ajouter la gousse d'ail

écrasée. Cuire 5 à 10 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique, saler, poivrer et réserver.

Emincer les feuilles de basilic frais.

Assemblage du sandwich :

Couper les blancs de poulet en lamelles.

Couper les pains en deux dans l'épaisseur.

Etaler une cuillère à soupe de mayonnaise aux câpres sur le talon.

Ajouter la préparation poivron et oignon, environ 60 g par sandwich (2 cuillères à soupe).

Disposer les lamelles de poulet par-dessus.

Ajouter quelques peluches de basilic frais émincé.

Etaler une cuillère à soupe de tapenade sur le pain supérieur et refermer le sandwich (pas de mayonnaise sur le chapeau au contraire de ce que photo ci-dessous).

Emballer chaque sandwich dans un film alimentaire et réserver 1 à 2 heures avant de consommer pour laisser se développer les arômes.