Sandwich au poulet mariné

écrit par Pariseyn | 30 septembre 2016

Une recette tirée du petit livre de Penny Holmes et Susan Mallet, « Sandwiches », petit livre par le format, mais excellent pour ses recettes variées et raffinées. Avec des ingrédients faits maison, ce petit sandwich est une merveille de goût et de simplicité.

Ingrédients, pour 4 sandwiches :

8 tranches de pain complet aux céréales

200 g de blanc de poulet (2 filets)

120 g de crème fraiche d'Isigny

1 botte de persil plat

Quelques feuilles de chêne

Sel et poivre du moulin

Pour la marinade :

Le jus et le zeste d'un demi-citron

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 gousse d'ail

1 cuillère à soupe de persil ciselé

Set et poivre du moulin

Préparer la marinade : couper les blancs en deux en diagonale pour des morceaux de taille adaptée au sandwich. Verser dessus le jus et le zeste de citron, l'huile d'oilve, le persil

ciselé, le sel et le poivre. Peler et écraser la gousse d’ail. Mélanger le tout et laisser mariner 1 à 2 heures ou plus si possible.

Hacher le persil au robot.

Dans un bol, mélanger la crème fraiche et le persil, saler, poivrer et mélanger. Gouter et rectifier l’assaisonnement.

Egoutter les blancs de poulet et les faire cuire sur un gril. Saler, poivrer et réserver.

Faire toaster les tranches de pain sous le gril du four ou au grille-pain.

Etaler la crème (environ 30 g en tout par sandwich) sur chaque demi-tranche de pain, déposer 2 feuilles de salade, les morceaux de poulet grillés, puis encore un peu de salade. Refermer avec la demie tranche supérieure.

Valeur énergétique du sandwich : 240 KCal / 100 g.

Pour celles et ceux qui surveillent leur ligne, remplaçer la crème fraiche par du fromage blanc 3,3 %.

La valeur énergétique passe alors à 175 KCal / 100 g.