

# Wanpaku sando

écrit par Pariseyn | 5 février 2022



Bourrés d'ingrédients colorés, le wanpaku sandwich ou wanpaku sando en japonais, que l'on retrouve aussi sous le nom de sandwich coréen, offre des possibilités infinies. Tous ses ingrédients merveilleux sont nichés entre 2 tranches de shokupan, le pain de mie japonais, que l'on se fera un plaisir de faire soi-même pour une expérience encore plus réaliste. Bien que l'on puisse y mettre ce que l'on souhaite, il y a quelques règles à respecter : les tranches de pain de mie doivent être épaisses ; les éléments les plus rigides doivent mis à la base, les plus souples au sommet ; il doit contenir les condiments habituels tels que mayonnaise, beurre, moutarde ; il faut 3 ou 4 ingrédients bien colorés en alternant les couleurs claires et les couleurs sombres ; enfin le sandwich doit être emballé serré dans du papier ciré ou du papier cuisson et reposer quelques temps avant dégustation pour que toutes les saveurs se mêlent. On a choisi de présenter ici 4 sandwiches, qui ont chacun des ingrédients communs et des ingrédients spécifiques. Pour bien organiser son travail, le plus simple est de préparer tous les ingrédients, de les réserver, puis de procéder à l'assemblage de chaque sandwich en ayant tous les ingrédients devant soi. Attention, la préparation dure un petit moment : compter 3 bonnes heures pour arriver à des sandwiches terminés, emballés, qu'il faudra encore laisser reposer une paire d'heures ou plus. Pour me simplifier la vie, j'ai réalisé le shokupan la veille : il conserve tout son moelleux en l'emballant dans un sac plastique une fois refroidi.

Ingrédients, pour 4 sandwiches :

2 carottes ( environ 200 g)

1/4 de chou rouge (environ 300 g)

1/2 concombre

300 g de tomates

100 g d'oignon

1 salade iceberg

1 avocat

2 œufs

Une boîte de 150 g de miettes de crabe ou de surimi

Une boîte de 150 g de thon au naturel

2 tranches de jambon blanc

100 g d'émincé de poulet

4 tranches carrées de comté ou d'emmental

8 tranches de [shokupan carré](#) de 2 cm d'épaisseur (moule avec couvercle)

Sauce mayonnaise

Moutarde à l'ancienne

Vinaigre de riz ou de vin blanc

Vinaigre de Melflor

Sucre en poudre

Sauce tonkatsu « Bull-Dog (sauce barbecue japonaise)

Sel, poivre

# Préparation de tous les ingrédients

Comme déjà indiqué, on va préparer tous les ingrédients des 4 sandwiches.

Préparer la salade iceberg. Enlever les feuilles extérieures et confectionner 5 petits paquets de la taille du pain. Il faut qu'il y ait plusieurs épaisseurs. Réserver.

Préparer le chou rouge. Émincer finement le chou rouge à l'aide d'une mandoline (position « 0 » pour moi). On obtient environ 300 g de chou émincé. Ajouter 50 g de sucre en poudre, 60 g de vinaigre de riz et 3 g de sel, remuer pour dissoudre le sucre. Réserver.



Mettre la salade en paquets



Préparer la salade de chou rouge

Préparer le demi concombre. Laver le concombre et bien l'essuyer. Tailler des lamelles à l'aide d'une mandoline (position « 1 » pour moi). Couper chaque lamelle à la longueur du pain de mie. Réserver.

Préparer les carottes. Éplucher les carottes. Faire des lamelle de 1 mm à l'aide d'une mandoline en position « 1 » (attention aux doigts !). Émincer les lamelles en julienne à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Assaisonner les carottes avec 1 cuillère à soupe de vinaigre Melflor, 2 cuillères à soupe d'huile. Saler et remuer pour homogénéiser. Réserver.



aire des lamelles de concombre



La salade de carottes en julienne

Préparer l'oignon. Éplucher l'oignon et le tailler en rondelles à l'aide d'une mandoline (position « 1 » pour moi).

Réserver.

Préparer les tomates. Laver et sécher les tomates. Émincer en rondelles fines. Réserver.

Préparer la tartinade pour tous les sandwiches. J'ai prévu une tartinade allégée, avec 50 g de mayonnaise, 50 g de yaourt nature et 10 g de moutarde à l'ancienne. Pour une version « normale », prévoir les 100 g de mayonnaise et 10 g de moutarde à l'ancienne. Remuer le tout dans un bol et réserver.

Préparer un œuf dur. Plonger un œuf dans une casserole d'eau froide à feu moyen (position 7/9 de ma plaque à induction. Après 10 minutes, plonger l'œuf dans l'eau froide pour arrêter la cuisson. Écaler l'œuf refroidi et réserver.

Préparer un œuf au plat. Dans une petite poêle, faire frire un œuf au plat. Le retourner délicatement et frire une minute supplémentaire. Saler. Réserver sur une petite assiette.

Préparer le poulet. Dans un bol, mélanger 100 g d'émincé de poulet avec 30 g de sauce tonkatsu. Remuer et réserver.



L'œuf sur le plat



Le poulet à la sauce tokatsu

Préparer le thon. Dans un bol, mélanger 150 g de miettes de thon égouttées avec 30 g de mayonnaise. Poivrer, mélanger et réserver.

Préparer le crabe. Dans un bol, mélanger 100 g de miettes de crabe ou de surimi effiloché avec 20 g de mayonnaise. Réserver.

Préparer le pain de mie. A l'aide d'une trancheuse, découper 8 tranches de 2 cm d'épaisseur. Réserver.



Les tomates émincées



Le thon mayonnaise

## Assemblage des wanpakus

### Wanpaku jambon fromage



Tartiner la mayonnaise moutardée



La salade iceberg



2 tranches de jambon et de fromage intercalées



Les rondelles de tomate



Les lanières de concombre



L'œuf sur le plat



L'avocat



La salade de carotte



La salade de chou rouge



Une autre salade



Refermer sans appuyer



### Wanpaku thon œuf



Tartinade et salade



Rondelles de tomate



Lanières de concombre



Thon mayonnaise



Œuf dur



Salade de chou rouge



Salade de carotte



Une autre salade



Refermer sans appuyer



## **Wanpaku crabe oignon**



Tartinade et fromage



Salade de crabe



Rondelles d'oignon



Rondelles de tomate



Salade de chou rouge



Salade



## **Wanpaku poulet effiloché**



Tartinade



Fromage



Poulet



Rondelles de tomate



Rondelles d'oignon



Salade de chou rouge



Salade



Refermer sans appuyer



Chaque sandwich doit être emballé serré et réservé jusqu'à consommation. C'est au moment de l'emballage que l'on appuie sur le sandwich avant de refermer l'ensemble : cela évite les débordements.



Au moment de le consommer, couper les sandwiches en deux dans leur papier d'emballage avec un couteau bien aiguisé.

Chaque demi-sandwich se retrouve ainsi avec son propre emballage facilitant sa dégustation. Et autant de demis sandwiches permettent de partager les différentes versions entre convives !

Bonne dégustation !