



BANH MI À LA DINDE

avec légumes marinés et mayo épicée

ÉPICÉE PRONTO



BONJOUR BANH MI

Un populaire sandwich franco-vietnamien!

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 497



Dinde hachée



Demi-baguette



Carotte,
en juliennes



Coriandre



Sauce de poisson



Assaisonnement
thaï



Ail



Mayonnaise



Sauce aux
piments et à l'ail



Mini concombre



Vinaigre de riz



Chapelure



Chou rouge,
émincé

SORTEZ

- Plaque à cuisson
- Presse-ail
- Fouet
- Grande poêle antiadhésive
- Cuillères à mesurer
- Sucre (1 c. à thé | 2 c. à thé)
- Bol moyen
- Petits bols (2)
- Petite casserole
- Passoire
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Dinde hachée 250 g | 500 g
- Demi-baguette 1 2 | 4
- Carotte, en juliennes 56 g | 113 g
- Coriandre 7 g | 14 g
- Sauce de poisson 0 2 c. à table | 4 c. à table
- Assaisonnement thaï 8 1 c. à table | 2 c. à table
- Ail 6 g | 12 g
- Mayonnaise 3,4,6,9 1 c. à table | 2 c. à table
- Sauce aux piments et à l'ail 9 1 c. à table | 2 c. à table
- Mini concombre 132 g | 264 g
- Vinaigre de riz 2 c. à table | 4 c. à table
- Chapelure 1,2,4,8 2 c. à table | 4 c. à table
- Chou rouge, émincé 227 g | 454 g

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.

**Cook to a min. internal temp. of 71°C/160°F.

BON DÉPART

Préchauffer le four à la fonction **Griller** (pour griller la baguette). À l'étape 2, ajouter (doubler pour 4 pers) **½ c. à thé** pour un goût doux, **1 c. à thé** pour un goût moyen, **2 c. à thé** pour un goût épicé et **1 c. à table** pour un goût très épicé!



1 MARINER LES LÉGUMES

Laver et sécher tous les aliments.*

Couper les **concombres** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Dans une petite casserole à feu moyen, ajouter les **carottes**, le **chou**, les **concombres**, le **vinaigre**, **1 ½ c. à table** de **sauce de poisson** (dbl pour 4 pers), **3 c. à table** d'**eau** (dbl pour 4 pers), **1 c. à thé** de **sucre** (dbl pour 4 pers) et **½ c. à thé** de **sel** (dbl pour 4 pers). Cuire en remuant jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants, de 3 à 4 min.



4 CUIRE LES BOULETTES

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis les **boulettes**. Poêler jusqu'à ce qu'elles soient brun doré et entièrement cuites, de 3 à 5 min. (**ASTUCE**: cuire à une température interne minimale de 71°C/160°F.***) (**ASTUCE**: cuire les boulettes en 2 étapes pour 4 pers, en ajoutant 1 c. à table d'huile chaque fois!)



2 PRÉPARATION

Transférer les **légumes marinés** et leur **liquide** dans un petit bol. Réserver au réfrigérateur. Entre-temps, peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Détacher les **feuilles de coriandre** de leur tige. Hacher finement les **tiges de coriandre**. Garder les **tiges** et les **feuilles** séparées. Dans un autre petit bol, fouetter la **mayo**, **1 c. à table** de **sauce aux piments et à l'ail** (**NOTE**: se référer à la section Bon départ pour la quantité désirée) et **1 c. à thé** d'**eau** (doubler pour 4 pers). Réserver.



5 GRILLER LA BAGUETTE

Entre-temps, couper **chaque baguette** en deux sur la longueur. Disposer sur une plaque à cuisson, côté coupé vers le haut, et griller au **centre** du four jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 2 à 3 min. (**ASTUCE**: attention de ne pas les brûler!) Entre-temps, égoutter les **légumes marinés** et les remettre dans le même petit bol.



3 FAIRE LES BOULETTES

Dans un bol moyen, combiner la **dinde**, la **chapelure**, l'**assaisonnement thaï**, l'**ail**, les **tiges de coriandre**, le **reste de sauce de poisson** et **¼ c. à thé** de **sel** (doubler pour 4 pers). **Poivrer**. Façonner **8 boulettes** (16 boulettes pour 4 pers) d'une épaisseur de 1,25 cm (½ po).



6 FINIR ET SERVIR

Badigeonner les **pains du bas** de **mayo épicée**. Garnir de **boulettes**, de **légumes marinés** et de **feuilles de coriandre**. Servir le **reste** de **légumes marinés** en accompagnement.

ACIDULÉS!

Ces légumes marinés en un éclair accompagnent aussi bien les sandwiches que les tacos!