



Sandwich au poulet et au piment

Ingrédients

Repas léger

Pour 4 personnes

2	poitrines de poulet de 120 g
1	citron vert
2 cc	de mélange de piments moulus
1½ cc	de sel
1	avocat
1	piment fort
2 cs	d'huile d'arachide
1	pain tessinois de 400 g
2	gousses d'ail
2 cs	de beurre, mou
4 cs	de crème acidulée
1 bouquet	de coriandre
2 cs	d'oignons rissolés en bocal

À vos tabliers!

Préparation: env. 30 minutes

1

Couper le poulet en lanières d'env. 5 mm d'épaisseur. Exprimer le jus du citron vert, le mélanger au poulet avec les piments moulus et le sel. Partager l'avocat en deux, le dénoyauter puis prélever la chair et la tailler en tranches. Épépiner le piment et le débiter en lanières. Chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive et rissoler le poulet env. 5 min, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Couper le pain horizontalement en deux. Presser l'ail sur le beurre et mélanger. En tartiner les moitiés de pain et les faire griller légèrement dans une poêle, faces coupées vers le bas. Dresser le pain entier en sandwich avec le poulet, l'avocat, le piment en lanières, la crème acidulée, la coriandre et les oignons rissolés. Le diviser en parts et servir.

Recettes: Daniel Tinembart

Les p'tits trucs