

# Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

## **TRAMEZZINI AU POULET ET...**

**Pour 20 triangles :**

**5 tranches de pain de mie écroûtée de 24,5cm X 12,5cm (à trouver dans les épiceries italiennes ou grande surface) - 300g blancs de poulet - 120g ketchup - 1 pot de mayonnaise ou mayonnaise faite maison - 4 càc sauce soja - 40g petits oignons au vinaigre - 40g de laitue + 6 feuilles pour le pain -**

**Cuire les blancs de poulet entier à la vapeur avec un bouquet garni. Egoutter et laisser refroidir. Dans un bol bien mélanger le ketchup, 60g de mayonnaise et la sauce soja. Mixer les blancs de poulet, les 40g laitue et les oignons. Mélanger à la sauce. Saler à sa convenance. Tartiner toutes les tranches de pain de mie de mayonnaise, déposer les feuilles de laitue découpées à la taille du pain sur une face.**

**Répartir la salade au poulet dessus. Recouvrir de l'autre tranche de pain de mie tartinée de mayonnaise. Appuyer délicatement avec la paume de la main. Emballer dans du film alimentaire. Entreposer au réfrigérateur.**

**Le lendemain, déballer les longs sandwichs. Couper en 2 au milieu de la longueur. Puis chaque carré en 2 dans un sens d'abord puis dans l'autre pour obtenir 4 carrés. Couper ensuite chaque carré en 2 en diagonale. Déposer sur un plat. On obtient 16 triangles par grand rectangle. Recouvrir de film puis entreposer au réfrigérateur jusqu'au moment du service.**

**Remarque : il y a 5 tranches dans un paquet. En fait la dernière tranche il suffit de la partager en 2 et de faire comme expliqué plus haut.**