



Sandwich grillé aux crevettes

Ingrédients

2 tranches de pain de seigle ou autre
9 crevettes grises décortiquées
¼ tasse de céleri en petit dé
1 oignon vert découpé fin
1 œuf
¼ c à thé de gingembre frais râpé
1 jet de sauce soya
Huile
1 tasse de graines de sésame

Préparation

- Découper les crevettes en dés et les verser dans un bol
- Casser l'œuf et mettre le jaune avec les crevettes et le blanc dans une assiette creuse, ajouter le céleri, l'oignon vert, le gingembre et la sauce soya et mélanger
- Répartir sur une tranche de pain et recouvrir avec l'autre
- Verser les graines de sésame dans une assiette
- Fouetter légèrement le blanc d'œuf
- Passer le sandwich dans le blanc d'œuf et dans le sésame après
- Faire la même chose de l'autre côté
- Dans un poêlon, ajouter un filet d'huile
- Déposer le sandwich et cuire à feu moyen pendant 3-4 minutes
- Déposer un poids (telle une assiette) sur le dessus du sandwich
- Retourner le sandwich et poursuivre la cuisson de la même façon
- Vérifier si les crevettes sont cuites (de couleur rose)
- Servir avec de la sauce Thai

Bon appétit

Émission 3 - PRINTEMPS 2021

Les sandwichs grillés!



Sandwich grillé au poulet, figues et noix

Ingrédients

2 tranches de pain aux figues et aux noix

½ tasse de poulet cuit et coupé en dés

1 cuil. à table de céleri

½ tasse de fromage suisse râpé

Sel & poivre

1 cuil. à soupe de beurre

Préparation

- Dans un bol, mélanger le poulet, le céleri et le fromage
- Saler & poivrer
- Répartir sur une tranche de pain et couvrir avec l'autre
- Dans un poêlon, fondre le beurre, y déposer le sandwich
- Placer un poids (telle une assiette) sur le dessus du sandwich
- Cuire à feu moyen de 3 à 4 min de chaque côté et servez.

Bon appétit !

Émission 3 - PRINTEMPS 2021

Les sandwichs grillés!



Sandwich grillé au Pastrami, fromage et bacon

Ingrédients

2 tranches de pain au fromage et bacon
½ t de pastrami coupé en dé
1 tasse de cheddar extra-fort râpé
1 cuil. à soupe de moutarde de Dijon
Sel & poivre
1 cuil. à soupe de beurre

Préparation

- Dans un bol, mélanger le pastrami et le fromage
- Saler & poivrer
- Étendre sur une tranche de pain la moutarde de Dijon
- Ajouter la préparation de pastrami et couvrir de l'autre tranche de pain
- Dans un poêlon, fondre le beurre et y déposer le sandwich
- Placer un poids (telle une assiette) sur le dessus du sandwich
- Cuire à feu moyen durant 3-4 minutes de chaque côté et servez

Bon appétit !



Salade de chou rouge à l'aneth

Ingrédients

4 tasses de chou rouge émincé
1 tasse de céleri en tranche
1 oignon rouge émincé
1 carotte moyenne râpée
4 cornichons à l'aneth tranchés
¼ tasse d'huile
¼ tasse de vinaigre blanc
¼ tasse de jus de cornichon à l'aneth
1 cuil. à soupe de moutarde de Dijon
Sel & poivre

Préparation

- Verser dans un bol, le chou, le céleri, l'oignon, la carotte et les cornichons
- Dans un pot verser l'huile, les deux vinaigres et la moutarde mettre le couvercle et shaker
- Arroser les légumes de cette vinaigrette
- Saler & poivrer
- Mélanger le tout
- Laissez mariner environ 1 heure au réfrigérateur et servez