

FICHE DE RECETTE

Sandwich : Le pain de viande aux légumes

Claude Pohlig

Légumes de saison - focus sandwichs 25/06/2025

Type de recette	Sandwich
Nombre de portions	4
Temps de préparation	
Prix / Portion (HT) :	

INGRÉDIENTS

PRODUIT	QUANTITÉ	UNITÉ
Persil racine cuit vapeur	1	
Poireau cuit vapeur	1	
Carottes cuites vapeur	2	
Chou rave cuit vapeur	1	
Persil haché	1/4	Botte
Haché porc-bœuf ou volaille	300	gr
Œufs	2	pce
Flocons de pois chiche ou de pois cassés	150	gr
Laitue ou chêne verte	1	pce
Muscade		
Sel		
Poivre		
Huile d'olive		
Oignon		
Ail		

DESCRIPTION DE LA RECETTE

Préparation des légumes

Nettoyer tous les légumes choisis (ex. carottes, céleri, courgettes...).

Les couper en petits dés type brunoise.

Cuire à la vapeur, al dente, pour préserver le croquant et les saveurs.

Préparation du pain de viande

Dans un grand saladier, mélanger :

Le haché

Les œufs

Les flocons

Assaisonner avec :

Sel, poivre

Une pincée de muscade

Ajouter ensuite les légumes cuits, les oignons émincés et un peu d'ail haché.

Mélanger délicatement pour bien répartir sans tasser.

Cuisson

Former un ou deux pains de viande selon la taille désirée.

Enfourner à 180°C pendant 15 minutes, puis baisser le four à 160°C et poursuivre la cuisson 15 à 20 minutes supplémentaires.

Laisser refroidir complètement avant de couper en tranches régulières.

Montage de la tartine

Tartiner le pain d'un peu de mayonnaise.

Ajouter quelques feuilles de salade croquante.

Déposer une tranche de pain de viande froid.

Terminer par une touche de moutarde sur la viande, pour le pep's.



