

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.



GREEN DEAL



Avec le soutien
de la

