

Club sandwich avec sauce cocktail et frites au four



Un classique par excellence: le club sandwich de la recette Denner d'aujourd'hui est merveilleusement polyvalent. Il est accompagné de frites maison.

Les sandwichs sont le casse-croûte idéal entre les repas lorsque ça presse et que vous voulez grignoter un encas rapidement. Le tout premier sandwich serait né par manque de temps. John Montagu, 4e comte de Sandwich, était un joueur passionné et ne voulait pas perdre son précieux temps en se nourrissant. Il a donc ordonné qu'on lui mette son repas entre deux tranches de pain - et le sandwich était né.

Notre version du club sandwich est plutôt à contre-courant de cette tendance. En effet, beaucoup d'ingrédients comme la salade de chou et la sauce cocktail sont faits maison. Vous devez donc prévoir suffisamment de temps pour la préparation. Le résultat gustatif en vaut vraiment la peine, promis! La garniture est une variante rapide des frites. Les bâtonnets de pommes de terre sont simplement cuits au four avec un peu d'huile et sont donc nettement moins caloriques et moins gras que leurs cousines frites.

Frites au four

- 600 g de pommes de terre, farineuses
- 1 giclée d'huile de tournesol
- Sel, éventuellement d'autres épices au choix

Sauce cocktail

- 5 cs de mayonnaise (je prends toujours une mayonnaise allégée)
- 1½ cs de ketchup
- 1½ cc de cognac
- 1 cc de jus d'orange
- 2 cc de crème fraîche
- ¼ cc de curry en poudre
- Un peu de poivre de Cayenne

Sandwich

- 100 g de chou blanc, finement émincé
- 40 g de carottes, finement râpées
- 2 cs de jus de citron

- ¾ cc de miel
- 2¾ cc de moutarde
- 2½ cs de crème fraîche, bien pleines
- 2 cs de yogourt nature, bien pleines
- 2 blancs de poulet
- 2 œufs
- 6 tranches de pain toast, légèrement grillées, à volonté
- 1 avocat, en tranches
- 2 à 4 feuilles de salade, à volonté
- 4 tranches de lard à rôtir, grillé puis disposé sur du papier de ménage
- Sel, poivre et paprika
- Un peu d'huile ou de beurre à rôtir

Frites au four

1. Pelez les pommes de terre, coupez-les en bâtonnets de taille moyenne, puis rincez-les à l'eau. Ensuite, il est très important de bien sécher les bâtonnets. (Conseil: enveloppez-les dans un torchon de cuisine propre et secouez-les.)
2. Versez les bâtonnets dans une jatte, ajoutez une giclée d'huile, mélangez avec les doigts; puis placez les frites sur une plaque recouverte de papier sulfurisé (les bâtonnets ne doivent pas se toucher!) et cuisez-les au four préchauffé à 190 degrés, chaleur tournante, pendant 25 à 30 minutes.
3. Remettez les frites dans la jatte, mélangez-les avec du sel et, si vous le souhaitez, avec d'autres épices.

Sauce cocktail

1. Mélangez tous les ingrédients, puis assaisonnez.

Club sandwich

1. Mélangez le chou blanc et les carottes avec le jus de citron, le miel, ¾ cc de moutarde, la crème fraîche, le yogourt nature, le sel et le poivre; puis laissez tirer pendant au moins 30 minutes.
2. Tartinez les blancs de poulet des deux côtés avec 2 cuillères à café de moutarde et assaisonnez avec du sel, du poivre et du paprika. Ensuite, placez les blancs de poulet entre deux feuilles de papier sulfurisé et aplatissez-les avec un rouleau à pâtisserie jusqu'à 1 à 1,5 cm d'épaisseur.
3. Grillez le poulet des deux côtés dans un peu d'huile neutre ou de beurre à rôtir, puis baissez le feu et laissez-le mijoter dans la poêle pendant 8 à 10 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'il soit cuit.
4. Cuisez les deux œufs au plat et assaisonnez-les avec du sel, du poivre et du paprika. Pour terminer, retournez brièvement les œufs frites et cuisez-les pendant une demi-minute pour que le jaune reste mou milieu.
5. Tartinez les tranches de pain grillé extérieures avec la sauce cocktail, recouvrez-les avec tous les ingrédients (y compris la salade de chou blanc et carotte), fixez-les avec des cure-dents et, si vous le souhaitez, coupez les tranches en triangles.

Temps de préparation: environ 1 heure et 15 minutes

Château Janon Bordeaux AOC

Robe grenat intense aux reflets violacés. Nez aux arômes de baies noires et de cerise. Bouche opulente et harmonieuse aux tanins ronds. Finale très persistante.



[Voir dans le weinshop >](#)