

Sandwich de rêve au pulled chicken fondant en bouche



Attention! Cette création au pulled chicken pourrait être le meilleur sandwich que tu n'aies jamais mangé! La viande tendre, la sauce, les concombres marinés - tout simplement délicieux!

Celui qui a passé dans l'un des innombrables festivals suisses de street food au cours des deux dernières années, a certainement déjà mangé ou du moins vu de la viande «pulled». «Pulled» signifie à peu près «effiloché». Le pulled pork, soit de la viande de porc effilochée, est très connu. On cuit la viande à basse température jusqu'à ce qu'elle soit bien tendre, puis on l'effiloche. C'est ce que nous allons faire pour ce sandwich unique.

Mais attention, ce n'est pas un plat prêt en cinq minutes! Car la création de mon collègue Raphael est une véritable délicatesse.

Je ne veux pas en dévoiler plus maintenant, sauf ceci: chaque minute de travail investie en vaut la peine. Essaie donc cette recette dont la combinaison des goûts et de la consistance est un vrai hit!

- 2 blancs de poulet, lavés et essuyés
- 50 g d'Emmental, coupé en fines tranches
- 8 tranches de pain toast
- Quelques feuilles de salade pommée
- 1/2 mangue coupée en julienne
- 1/2 concombre
- 4 cs de vinaigre de vin blanc
- 1/2 citron, zeste et jus
- 1/2 piment, finement haché
- 1 cs de miel
- 4 cs d'huile d'olive
- 5 cs de mayonnaise
- 1 petite gousse d'ail, pelée
- 1/2 bouquet de persil frais
- 2 cc de sauce Worcestershire
- Sel et poivre
- De l'huile à frire neutre

1. Salez et poivrez les blancs de poulet, puis saisissez-les pendant 4 minutes dans une huile neutre. Cuisez-les ensuite au milieu du four à air pulsé sur 90 °C pendant env. 50 minutes.

2. Pelez le concombre et coupez-le en rondelles de 0,5 cm d'épaisseur.
3. Faites rapidement bouillir le vinaigre de vin blanc avec le miel, 1 cc de sel et le piment, puis réservez-le. Ajoutez 2 cs d'huile d'olive, puis les tranches de concombre et laissez refroidir.
4. Versez la mayonnaise avec la gousse d'ail, le jus et le zeste de citron, le persil, la sauce Worcestershire et 2 cs d'huile d'olive dans le mixeur, puis mixez bien jusqu'à obtenir une crème onctueuse. Mettez la sauce au réfrigérateur.
5. Dès que le poulet est cuit, posez une tranche de fromage par tranche de pain toast et faites fondre le fromage au four sur 140 °C pendant quelques minutes.
6. Effilochez les blancs de poulet à l'aide de deux fourchettes.
7. Pour terminer, gamissez le pain avec le poulet effiloché, la salade, la mangue, le concombre et la sauce au gré de vos envies.

Temps de préparation: environ 1 h et 10 min.