



Sandwich poulet au coco et sauce yaourt-concombre

Pour 10 sandwiches :

.....

10 galettes orientales,

Art. n° 514

500 g yaourt grec

200 g concombre vert râpé

150 g oignons en dés

2 concombres

50 ml vinaigre de cidre

10 ml huile de sésame

100 g graines germées

1,5 kg escalope de poulet

150 g noix de coco râpée

10 jaunes d'oeuf

huile

sel, poivre

.....

- ❶ Cuire les galettes environ 15 minutes à 180°C. Laisser refroidir puis couper dans le sens de la longueur.
- ❷ Mélanger le yaourt grec, le concombre râpé et les dés d'oignons. Assaisonner.
- ❸ Tailler les concombres dans le sens de la longueur jusqu'aux graines pour former des spaghettis. Faire mariner pendant environ une heure avec le vinaigre de cidre et l'huile de sésame.
- ❹ Assaisonner les escalopes puis les faire griller dans de l'huile chaude, pendant environ 4 minutes de chaque côté. Badigeonner la viande de jaune d'oeufs et parsemer de noix de coco râpée. Cuire au four pendant environ 7 minutes à 160°C.
- ❺ Tartiner les pains de sauce yaourt au concombre, puis disposer le poulet en cercle. Garnir le centre du pain de salade de concombre. Parsemer d'une cuillère à soupe de graines germées et recouvrir les sandwiches de l'autre moitié des pains.