



## Tartines et sandwichs

# Sandwich au poulet



**45 min** **15 min** **15 min** **15 min** **396**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour le sandwich

8 tranche(s) **Pain de mie**  
8 c. à soupe **Mayonnaise**  
2 **Blanc(s) de poulet**  
4 branche(s) **Persil plat**  
4 tige(s) **Ciboulette**  
8 feuille(s) **Laitue(s)**  
1 branche(s) **Céleri-Branché**  
15 ml **Jus de citron**  
4 g **Sel**  
8 g **Poivre**

### Étape 1

#### Cuisson du poulet

- 1 Préchauffer le four à 190°C (Th.6-7).
- 2 Placer les blancs de poulet sur une plaque de four et enfourner pendant environ 15 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
- 3 Sortir ensuite le poulet du four et le déposer sur une grille à pâtisserie à l'aide de pinces de cuisine. Le laisser refroidir pendant environ 15 minutes.

### Étape 2

#### Préparation de la salade de poulet

- 1 Pendant que le poulet cuit, ciseler finement la ciboulette, le persil et la laitue à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Emincer le céleri à l'aide d'un couteau éminceur. Le verser dans un saladier.
- 3 Mélanger la mayonnaise, le persil, la ciboulette, le jus de citron, le sel et le poivre dans un saladier à l'aide d'un fouet.
- 4 Couper le poulet refroidi en morceaux à l'aide d'un couteau éminceur et le débarrasser dans le saladier

avec le céleri émincé.

- 5 Ajouter la mayonnaise et mélanger le tout délicatement à l'aide d'une cuillère en bois.

### **Étape 3**

#### Dressage

- 1 Faire griller les tranches de pain de mie à l'aide d'un toaster.
- 2 Déposer une couche de salade de poulet sur une tranche de pain de mie.
- 3 Déposer une deuxième tranche de pain et couper le sandwich en deux dans la diagonale à l'aide d'un couteau d'office.
- 4 Dresser dans des assiettes et servir.