

Banh Mi

(sandwich vietnamien)



Ingrédients

(pour 4 personnes)

La garniture

- 4 petites baguettes
- 4 c. à s. de piment
- 300g de tofu ou champignons
- 2 carottes
- 2 laitues iceberg
- 1 concombre
- 1 bouquet de persil
- 4 oignons nouveaux

La sauce (mayonnaise vegan)

- 10 c. à soupe de crème de soja
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 6 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 2 c. à soupe de moutarde
- 20 cl d'huile de colza
- Sel, poivre

Préparation

- Préparer la mayonnaise. Pour cela, verser la crème de soja, le jus de citron, le vinaigre de cidre, la moutarde, du poivre et du sel dans le bol d'un blender. Mixer. Lorsque le mélange est homogène, ajouter progressivement l'huile de colza tout en mixant à petite vitesse. Lorsque la préparation est ferme, cesser de mixer. Réserver.
- Éplucher la carotte, le concombre et les oignons nouveaux. Laver soigneusement le persil et la laitue. Couper la carotte et le concombre en petits bâtonnets. Émincer la laitue, hacher finement le persil et les oignons. Couper le tofu en petits dés.
- Trancher les baguettes dans l'épaisseur. Mélanger la mayonnaise avec la sauce piquante. Tartiner chacune des baguettes avec cette sauce. Répartir les crudités ainsi que le tofu.
- Refermer les baguettes et déguster sans attendre.