



ÉMINCÉ PROTANEO - SIMPLEMENT BON

Sandwich tandoori avec émincé Protaneo

Sandwich tandoori avec émincé Protaneo



Ingrédients (4 pers.)

80 g	Émincé Protaneo *
50 ml	Eau chaude
70 g	Yogourt aux amandes vegan
2 cs	Mélanges d'épices tandoori
2 cs	Jus de citron
1 pincée	Paprika
2 cs	Huile de colza

Sauce Chutney

40 ml	Cidre de pommes
40 ml	Vinaigre de cidre
1 cs	Sucre roux
	Coriandre en poudre, curcuma, gingembre en poudre, cannelle, sel
145 g	Pomme
70 g	Purée de mangue
70 g	Chou pointu haché
80 g	Mayonnaise vegan
4	Pains d'env. 100 g

Préparation

- 1 **Marinade** : mélanger le yogourt, les épices tandoori, le jus de citron et le paprika dans un bol. Ajouter l'émincé et l'eau chaude, bien mélanger et laisser mariner 2 heures. Rissoler par étapes l'émincé dans l'huile de colza, chauffée au préalable dans une poêle, jusqu'à ce qu'il soit croustillant.
- 2 **Chutney** : mélanger le cidre, le vinaigre, le sucre, les épices et le sel selon les goûts. Porter à ébullition dans une casserole. Peler les pommes, les couper en quatre, retirer les pépins et couper les quartiers de pommes en dés de 0,5 cm. Les ajouter au vinaigre et les faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter la purée de mangue, mélanger le tout et laisser refroidir.
- 3 Couper les pains dans le sens de la longueur, sans aller jusqu'au bout. Mélanger la mayonnaise avec le chou et un peu d'épices tandoori et laisser reposer 30 minutes. Verser la mayonnaise au chou sur le pain, mélanger l'émincé rissolé avec le chutney mangue-pomme et répartir sur la mayonnaise. Replier légèrement les moitiés de pain.

ECO-SCORE beelong.ch



* L'échelle ECO-SCORE® et la certification IP-SUISSE sont uniquement attribuées au produit « Émincé Protaneo ».



protaneo