

Sandwich haché asiatique protéiné



Inspirée des œufs Mayak coréens, cette recette propose une véritable explosion de saveurs. Prête en moins de 10 minutes et nécessitant un minimum de vaisselle, elle est à la fois riche en fibres et en protéines. Délicieuse en sandwich ou en salade croquante, elle s'intègre facilement à vos dîners. Nos nutritionnistes aiment la suggérer pour rehausser vos lunches, que vous cuisiniez pour vous ou pour toute la famille, puisqu'elle se double ou se triple facilement. Pour plus d'idées, consultez notre [Top 10 des lunches froids santé](#).

Préparation 7 min
Cuisson 2 min
Portions 1
Nutrition Facts (per serving)
Calories 460
Lipides 18
Glucides 52
Fibres 11
Protéines 22
Sodium 650

Ingrédients

- 1 pain sous-marin de grains entiers (ou 1 grand wrap de blé entier)
- 1 œuf [coréen mariné](#), égoutté*
- 80 ml (? tasse) de chou rouge ou vert

- 2 radis
- ¼ d'avocat mûr
- 15 ml (1 c. à soupe) d'oignon vert
- 15 ml (1 c. à soupe) de coriandre fraîche
- 10 ml (2 c. à thé) de la marinade des œufs coréens*
- 5 ml (1 c. à thé) de sauce Sriracha
- 5 ml (1 c. à thé) de jus de citron ou de jus de lime
- 15 ml (1 c. à soupe) d'arachides non salées, rôties

Préparation

1. Dans un poêlon antiadhésif, faites d'abord griller légèrement votre pain ou votre wrap.
2. Sur une grande surface de travail, déposer l'œuf mariné, le chou, les edamames, les radis, l'avocat, l'oignon vert et la coriandre, puis hacher le tout.
3. Ajouter la marinade, la sauce sriracha et le jus de citron. Mélanger à l'aide du couteau.
4. À l'aide de la lame du couteau, transférer le mélange dans le pain grillé.
5. Parsemer les arachides sur le mélange avant de refermer le sandwich.

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur.

Ajouter l'œuf et l'avocat au moment de servir afin d'éviter l'oxydation et de préserver la texture. Ajouter les arachides juste avant de servir.

*Si vous n'avez pas d'œuf mariné sous la main, utilisez un œuf à la coque et ajoutez au mélange 2 c. à thé de sauce soja réduite en sodium et 1 c. à thé (5 ml) d'huile de sésame grillée.



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux