



# Triangle

Durée du high : 60 min

Pour 4 Accros

Level : 



1 cas Moutarde  
2 cas Vinaigre de xérès  
2 Jaunes d'œufs  
50 cl Huile de tournesol

3 Filets de volaille de Bresse  
1 pcs Carotte  
50 gr Roquette  
8 tranches Pain de mie complet



- I Préchauffer le four à 170°C  
Assaisonner le poulet puis dans une poêle chaude avec de l'huile, colorer les filets de poulet puis enfourner pendant quinze minutes. Une fois cuit réserver au frais.
  - II Pour la mayonnaise  
Clarifier les œufs. Dans un saladier, réunir le sel, le poivre, et le vinaigre. Ajouter la moutarde et les jaunes. Fouetter afin de mélanger. Incorporer progressivement l'huile. Faire couler «en filet» en fouettant énergiquement. Bien serrer en fin de montage. Vérifier l'assaisonnement. Recouvrir la sauce d'un film plastique puis réserver au frais.
  - III Laver et éplucher les carottes. Tailler les carottes en tronçons de 3 à 4 cm de longueur.  
Parer les tronçons en parallépipèdes régulier en éliminant les arrondis. Émincer en tranches de 5 mm d'épaisseur au couteau ou à la mandoline. Superposer les tranches et émincer en bâtonnet de 5 mm.
  - IV Faire toaster les pains de mie des deux côtés et laisser refroidir.
- FINISH HIM Pour le montage  
Étaler de la mayonnaise sur chaque pain. Positionner le poulet émincé sur quatre tranches de pain, ajouter la julienne de carottes, la roquette puis refermer avec l'autre moitié du pain. Tailler les en deux dans la diagonale. Déguster aussitôt.



Pour être exact, c'est en 1762 que Sir John Montagu, quatrième comte de Sandwich, amiral de la flotte du roi d'Angleterre George III et joueur invétéré, se retrouva dans un pub pour une partie de cartes qui n'en finissait pas. L'aide-cuisinot, pour éviter à son prestigieux client d'avoir à interrompre sa partie, lui servit une petite collation. Les deux tranches de pain, entre lesquelles il avait placé des morceaux de viande froide et du fromage, avaient aussi l'avantage de permettre au Premier lord de l'Amirauté de grignoter sans se tacher les doigts... Le sandwich était né.