

Sandwich viande séchée, menthe et noix

Découvrez la recette proposée par Fourchette verte Jura et illustrée dans le Quotidien Jurassien!

À la carte

À l'emporter

Sandwich viande séchée, menthe et noix

Recette proposée
par Fourchette verte Jura



Ingrédients

Pour 4 adultes

1 échalotte
Quelques feuilles de menthe
Env. 60 g de séré maigre ou mi-gras
Sel, poivre
1 pomme
Pain complet aux graines
(minimum 1 petit pain par pers.,
plus selon appétit)
200 à 240 g de viande séchée
Quelques cerneaux de noix

Préparation



1. Peler et laver l'échalotte et la couper en lamelles.
2. Laver quelques feuilles de menthe et les hacher finement.
3. Assaisonner le séré avec sel et poivre et ajouter la menthe et quelques cerneaux de noix.
4. Laver la pomme et la couper en fines lamelles.
5. Réaliser le sandwich: tartiner avec la sauce au séré, déposer quelques lamelles d'échalotte, ajouter les tranches de viande séchée et les lamelles de pomme.

À accompagner d'un fruit et éventuellement d'un yogourt.

Astuce de Fourchette verte Jura

Il vous reste des feuilles de menthe? Profitez-en pour réaliser un sirop maison: mettre 20 feuilles et 250 g de sucre dans 250 ml d'eau et porter à ébullition. Dissoudre tout le sucre et laisser infuser à couvert pendant 1 journée. Filtrer, porter à ébullition pendant 10 minutes et mettre dans une bouteille de conservation.

Le saviez-vous?

Préférez un pain complet au pain blanc ou bis, il sera plus riche en fibres alimentaires, vitamines, minéraux et substances végétales secondaires, comme tous les autres produits céréaliers complets. Ne vous laissez pas tromper, un pain foncé ou contenant des graines n'est pas forcément complet, regardez la liste des ingrédients afin de vérifier qu'il a bien été fabriqué avec de la farine complète.



Plus d'informations sur
www.fondationo2.ch/projet/fourchette-verte/
Privilégiez les produits régionaux labellisés:
www.terroir-juraregion.ch

Tiré de <https://fondationo2.ch/article/sandwich-viande-sechee-menthe-et-noix/>