



# LE TOUR DU MONDE DES SANDWICHS

*pour un  
super été!*



En manque d'idées pour  
les sorties pique-nique en famille ?  
Astrapi a déniché les meilleures  
spécialités de sandwichs du monde  
entier pour te faire voyager  
sans bouger de ta cuisine !





## VIÊT NAM

"Banh mi" signifie "pain de blé" en vietnamien. La baguette française a été introduite au Viêt Nam au 19<sup>e</sup> siècle, pendant la période coloniale.



## LE BANH-MI



Carotte râpée

Morceau de baguette coupé en deux

Rondelles de concombre

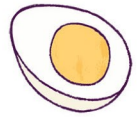
Lanières de bœuf marinées dans de la sauce soja, du miel, de l'huile de sésame et du 4-épices

Champignons de Paris

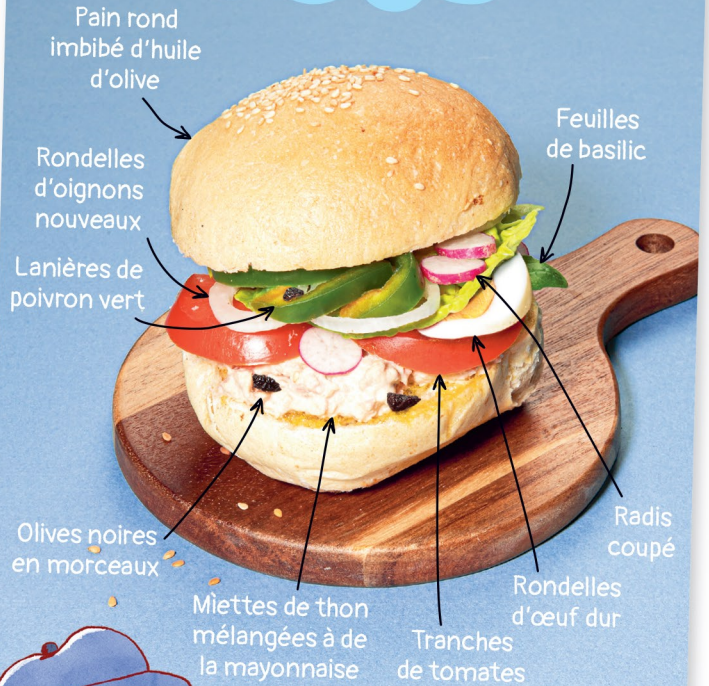
Feuilles de coriandre fraîche



## FRANCE



## LE PAN-BAGNAT



Pain rond imbibé d'huile d'olive

Feuilles de basilic

Rondelles d'oignons nouveaux

Lanières de poivron vert

Olives noires en morceaux

Miettes de thon mélangées à de la mayonnaise

Tranches de tomates

Radis coupé

Rondelles d'œuf dur



"Pan bagnat", ça veut dire "pain mouillé". À Nice, au 19<sup>e</sup> siècle, c'était un plat de pauvres : on utilisait du pain dur qu'on ramollissait avec un filet d'eau !



## GRANDE-BRETAGNE

## LE CLUB SANDWICH

Petite pique ou cure-dents

Tranche de pain de mie toastée tartinée de mayonnaise

Feuilles de laitue

Tranches de tomates

Tranche de cheddar

Bacon grillé



Ce sandwich a été créé en Angleterre vers 1840 par un lord anglais affamé... qui n'avait pas de domestique sous la main pour lui faire à manger !





## ARGENTINE



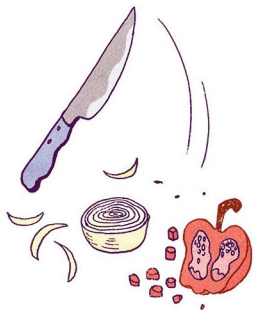
Pour 6 empanadas, il te faut :

- 1 rouleau de pâte brisée
- 150 g de viande hachée
- 1 petit oignon
- 1/2 poivron rouge
- 1 œuf dur
- du paprika
- du cumin
- de l'huile d'olive
- du sel
- du poivre

Ce petit chausson farci vient d'Espagne et s'est répandu dans toute l'Amérique du Sud. "Empanada" signifie "enrober avec du pain".



## LES EMPANADAS



**1** Hache les oignons et coupe le poivron en dés. Fais-les cuire dans une poêle avec de l'huile d'olive, le paprika et le cumin.



**2** Ajoute la viande. Sale, poivre et fais cuire 5 minutes. Puis retire du feu, et ajoute l'œuf haché. Mélange et laisse refroidir la farce.



**3** Allume le four à 180 °C. Étale la pâte brisée et découpe six ronds à l'aide d'un petit verre. Mets de la farce au centre de chacun.



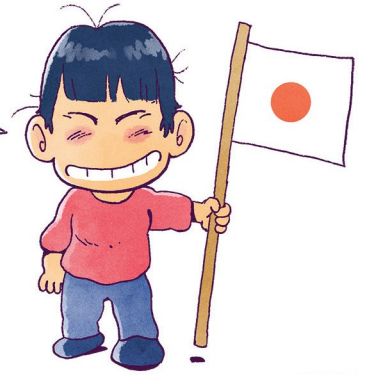
**4** Badigeonne les bords avec un peu d'eau et replie les ronds sur eux-mêmes. Soude les bords avec une fourchette. Fais cuire tes empanadas au four pendant 20 minutes.



## JAPON



Ces petites boules de riz sont des en-cas que les Japonais mangent avec les doigts, en pique-nique, ou n'importe quand dans la journée !



Pour 6 boulettes, il te faut :

- 200 g de riz japonais
- 1 feuille d'algue nori
- 1 avocat
- des graines de sésame
- 1 grosse cuillerée à soupe de mayonnaise

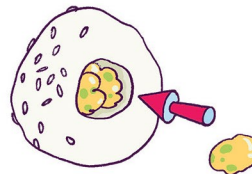
## LES ONIGIRIS



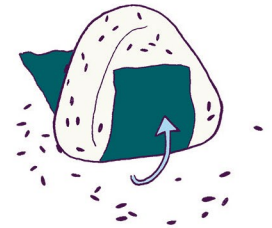
**1** Fais cuire le riz dans de l'eau comme indiqué sur le paquet. Laisse-le refroidir.



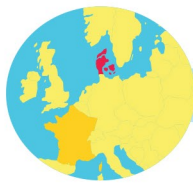
**2** Épluche l'avocat et retire le noyau. Coupe la chair en petits dés. Dans un bol, mélange-les avec la mayonnaise.



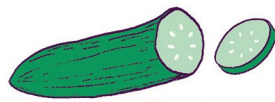
**3** Humidifie tes mains et façonne une petite boule de riz. Fais un trou dans la boulette et mets un peu du mélange avocat-mayo. Referme la boulette et forme un triangle.



**4** Roule chaque onigiri dans les graines de sésame. Coupe des petits morceaux dans l'algue nori. Entoures-en chaque onigiri pour ne pas te coller les doigts !

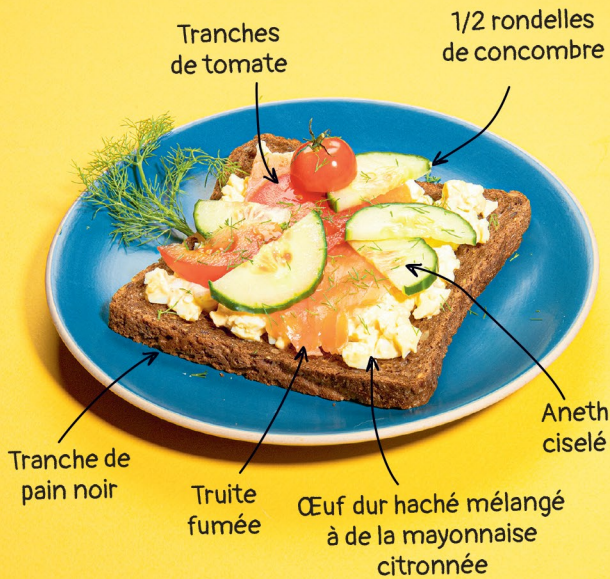


## DANEMARK



"Smørrebrød", en danois, ça veut dire "pain beurré", mais les Danois mettent plein d'ingrédients différents dessus. Miam !

## LE SMORREBROD



Tranches de tomate

1/2 rondelles de concombre

Tranche de pain noir

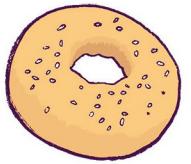
Truite fumée

Œuf dur haché mélangé à de la mayonnaise citronnée

Aneth ciselé



## ÉTATS-UNIS



## LE BAGEL

Pain à bagel toasté et tartiné de fromage à la crème (type Saint Môret)



Feuilles de salade

Rondelles d'oignons

Rondelles de concombre

Lanières de saumon fumé arrosées de jus de citron

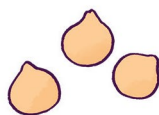


Sandwich américain très connu, le bagel vient pourtant d'Europe de l'Est ! Il vient du mot yiddish "beygl" qui signifie "bracelet"... à cause du trou !

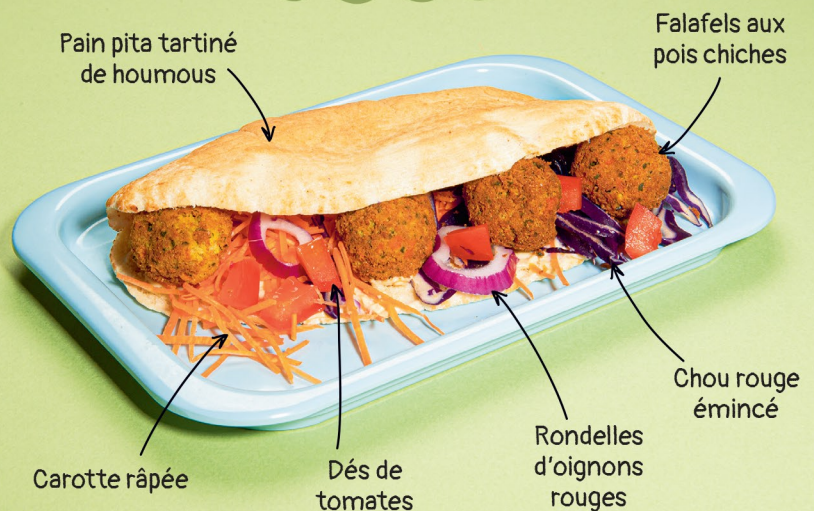


## LIBAN

Les falafels sont des petites boulettes de pois chiches. Mangés en sandwichs, ils sont très populaires au Liban, en Israël ou en Égypte.



## LE FALAFEL



Pain pita tartiné de houmous

Falafels aux pois chiches

Carotte râpée

Dés de tomates

Rondelles d'oignons rouges

Chou rouge émincé



## CHILI



Dans une langue d'Amérique du sud, "chacarero" signifie "ferme". Un Chilien aurait eu l'idée de vendre ce sandwich de fermes en fermes avec sa charrette.



## LE CHACARERO

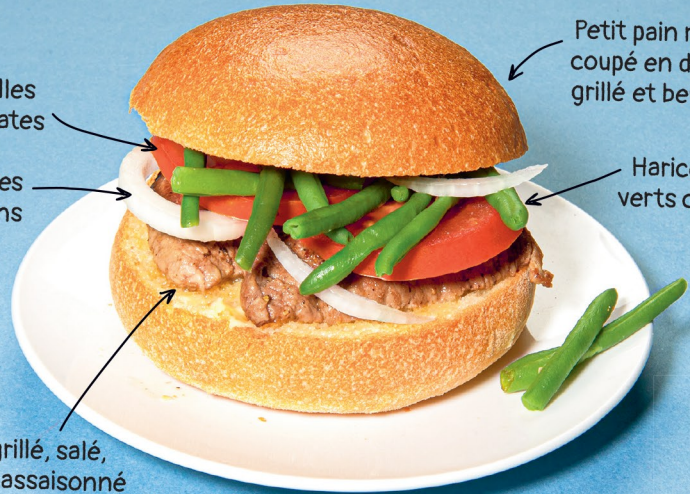
Rondelles de tomates

Rondelles d'oignons

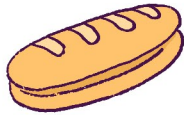
Steak grillé, salé, poivré et assaisonné de piment doux

Petit pain rond coupé en deux, grillé et beurré

Haricots verts cuits



## AUTRICHE



## LE BOSNA

Saucisse de Francfort cuite

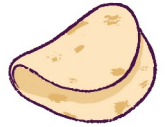
Baguette viennoise coupée en deux

Oignons hachés cuits à la poêle

Sauce tomate chaude au curry



## TURQUIE



Ce sandwich à base de viande grillée est très ancien : on en mangeait déjà en Turquie au Moyen Âge !



## LE KEBAB DONER

Rondelles d'oignon blanc

Feuilles de salade

Pain pita

Tranches de tomates

Lanières de poulet mariné à l'huile d'olive et aux épices (paprika, cumin, curry, gingembre), puis cuit.

Sauce au fromage blanc citronné, salé et poivré



C'est comme un hot-dog, mais autrichien ! Ça calme bien l'appétit...



# BON APPÉTIT!