



Les Trucs-sandwichs

DE CHUCK HUGHES



1. Amusez-vous avec les restes.

Les sandwichs offrent une merveilleuse façon de transformer des restes en goûter ou en repas délicieux. N'hésitez pas à composer vos sandwichs d'ingrédients inusités pour tirer le maximum de vos restes.



2. Planifiez vos sandwichs.

Les ingrédients gastronomiques comme les oignons caramélisés, les mayonnaises assaisonnées et les poivrons rouges rôtis peuvent transformer un banal sandwich en expérience gustative extraordinaire. Préparez les ingrédients nécessitant un peu plus d'efforts à l'avance, ou durant le week-end, lorsque vous serez moins bousculés, et gardez-les au frigo pour les utiliser au cours de la semaine.



3. Savourez le plaisir de fabriquer vos propres sandwichs.

Faites-en l'essai en emballant les ingrédients de sandwichs dans des contenants réutilisables individuels, pour ensuite les assembler au bureau ou à l'école. Non seulement aurez-vous des sandwichs fraîchement préparés pour le lunch, vous donnerez en plus aux enfants l'occasion de créer leur propre repas.



4. Surprenez-vous.

L'ajout d'ingrédients inattendus peut suffire à hausser un sandwich ordinaire au rang de sandwich haut de gamme. Parmi les ingrédients que Chuck préfère : le kimchi, l'antipasto aux légumes épicés, les fines herbes fraîches, les tomates séchées au four, les mayonnaises Hellmann's^{MP} assaisonnées, et la laitue romaine.



5. Choisissez des ingrédients vrais, simples et frais.

Les ingrédients frais sont un élément essentiel à un vrai bon sandwich. Choisissez des ingrédients frais de la saison, lorsque possible.



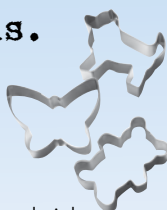
6. Grillez pour des sandwichs réussis.

Lorsque vous utilisez du pain tranché, pensez à le griller légèrement pour aider à réduire l'absorption d'humidité. Sans compter que ceci ajoute une agréable texture croquante à votre sandwich.



7. Explorez différentes formes de sandwichs.

Coupez vos sandwichs de différentes façons pour varier et pour ajouter un élément de surprise à vos lunchs. Souvenez-vous de ces sandwichs sans croûte, coupés en pointes, de votre enfance. Certains magasins vendent même des emporte-pièce de formes amusantes pour les sandwichs, qui sauront faire sourire les enfants de tout âge.



8. Étagez stratégiquement pour éviter les sandwichs mouillés.

Placez les ingrédients mouillés – comme les tomates et les sauces à sandwich – entre la viande et le fromage, pour ainsi éviter que le pain soit détremé lorsque vous ouvrirez votre sac à lunch.

