



## Kebab Frites

- Les ingrédients en italique sont facultatifs
- cac = cuillère à café = 5 ml, cas = cuillère à soupe = 15 ml

Pour 3 kebabs frites

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 10 mn à 180°



Ingrédients :

- 3 pains à Kebab ([voir recette sur le site](#))
- 3 feuilles de salade
- 1 tomate en tranches
- 1 oignon émincés (80 gr)
- 300 gr de Lardons ou Pancetta ([voir recette sur le site](#)) (voir remarque ci-dessous étape 1/)
- 220 gr de Sauce Blanche à Kebab ([voir recette sur le site](#))
- 900 gr de pommes de terre (750 gr épluchées)
  - ou 750 gr de frites de maïs ([voir recette sur le site](#))
  - ou 900 gr de patates douces (750 gr épluchées)

Préparation :

1. Réalisez préalablement les pains à Kebab, la Sauce Blanche et la Pancetta en utilisant si possible les protéines de soja de cette marque :  
Pour information, je les trouve chez [www.boutique-vegan.com](http://www.boutique-vegan.com)
2. Poser le pain sur la table, le maintenir avec la main gauche, et couper horizontalement avec un couteau pour ouvrir les pains, puis les passer au grill « à viande » 4 mn environ
3. Dans chaque pain mettre une feuille de salade, un tiers de la tomate, un tiers de l'oignon (idéalement cru, cuit si vous ne supportez pas), 100 gr de pancetta, et un tiers de la sauce blanche
4. Laisser dans un endroit chaud en attendant de servir, sinon mettre 30 sec au micro-ondes au dernier moment



A servir avec 750 gr de frites de pommes de terre, de patate douce, de maïs, ... (250 gr chacun)