[HÔTELLERIE, RESTAURATION] Expliquer une recette: le sandwich avocat sardine

???? ??: 15/10/2026 - 11:37

??? :

Bonjour, je suis Georgiana Viou, je suis chefFE cuisinière et je vais vous proposer des recettes de poche de mon Bénin natal. Des recettes faciles, simples et à la portée de tous. La recette du jour est un sandwich. Le sandwich, ce n'est pas ce que je préfère dans la vie, mais celui-ci est un de mes préférés. Il s'agit de sandwich avocat sardine, qui fait partie des plats, si je puis dire, qu'on va retrouver en fait, dans la cuisine de rue au Bénin, la street food. Mais ce n'est pas dans la rue que je l'ai mangé pour la première fois. La première fois que je l'ai mangé, c'était dans une cour de récréation. J'étais au lycée, au collège de l'Union, à Cotonou. Et euh... c'était assez marrant parce que pendant la récréation, eh bien, on a plusieurs

vendeuses. Donc, on peut avoir des gâteaux, on peut avoir des boissons, des jus de fruits, mais on a aussi du riz, des haricots, du dja, ça, on en parlera dans un autre épisode. Et donc, ce fameux sandwich avocat sardine.

Alors, je vous donne tout de suite la recette. Donc, pour quatre personnes, prendre deux baguettes, deux belles tomates type Roma ; un demi oignon blanc ou rouge, selon la préférence ; deux avocats bien mûrs ; une boîte de sardines à l'huile et de la fleur de sel ou du sel, si vous n'avez pas de fleur de sel. Je vous pardonne. Comment on commence ? Donc, prendre la baguette dans sa longueur et faire une entaille tout du long. Couper encore en deux dans la largeur. Et là, on a un vrai beau sandwich. Deux baguettes, ça fait quatre personnes, ça peut vous faire un joli déjeuner. L'idée, c'est de faire comme ces femmes dans la rue. On ouvre sa baguette, on coupe l'avocat en deux, on retire le noyau. Donc, en fait, si vous avez un couteau plutôt solide, vous savez, une fois qu'on a fait tout le tour de

l'avocat et qu'il est coupé en deux, on a le noyau qui reste dans une des moitiés. Eh bien, à ce moment-là, vous faites un coup sec avec votre couteau sur le noyau et quand vous tournez un peu le couteau, eh bien, le noyau vient avec le couteau. Donc ça, c'est pas mal, mais vous pouvez toujours essayer de l'enlever avec les doigts. Ça glisse un peu, mais ça marche aussi. Et ensuite, il faut, avec une cuillère, récupérer la chair de l'avocat, la déposer dans le creux du pain, écraser à la fourchette ou à la cuillère qu'on a utilisée. Ensuite, on rajoute les sardines qu'on va émietter un peu tout du long. Donc, dans une boîte de sardines, on a en général six sardines, quoi. Si vous êtes très gourmand ou très, très porté sur la sardine, ben il faudra deux boîtes de sardines, du coup. Donc, une fois qu'on a émietté la sardine et qu'on en a mis sur l'avocat, à ce moment-là, on va couper les tomates en rondelles et on va les déposer sur les sardines. Un tout petit peu de sel pour les assaisonner. Et l'huile qui va rester dans la boîte de

sardines, eh bien, on va en mettre un peu sur l'autre moitié de la baguette et on referme. Ça, c'est la recette classique.

Maintenant, la cheffe, moi, vous propose une version différente, dans l'esprit d'un avocado toast. Donc, ça serait de prendre un pain de campagne ou encore même une baguette, si on n'a que ça sous la main. Toaster, en fait, aller... l'entaille, en fait, faire tout le tour de la baguette. Comme ça, on a deux tranches de pain. On les coupe en deux ou en quatre, on les fait un peu toaster. La chair d'avocat, on va l'assaisonner avec un peu d'huile d'olive ou de tournesol, un peu de sel, un peu de poivre. Peut-être qu'on va rajouter du cumin ou ce qu'on veut, un zeste de citron vert. Bon, ça y est, là, je m'emporte. On va rajouter des herbes, de la menthe, de la coriandre ou du persil. Les sardines, on va les émietter, bien sûr. Les tomates, on va les couper en brunoise, ça veut dire en tout petits dés. On va les épépiner avant. Pareil, on va rajouter un petit jus de

citron, un peu de sel. Et donc, on prend nos toasts de pain. Dessus, on vient mettre notre espèce de guacamole bien parfumé, les sardines émiettées, la brunoise de tomates, quelques herbes, pourquoi pas un peu de citron confit, de la sucrine, je ne sais pas, mais voilà, ça nous donne encore une autre version de cette recette que je trouve dingue.