

Goûte, mange, bouge

Regard sur l'actualité alimentaire



Qui a détrôné le célèbre sandwich jambon-beurre ?

Des fast-food jusqu'aux tables gastronomiques, le burger ne passe plus inaperçu. A tel point qu'il vient détrôner le célèbre jambon-beurre. Retour sur un sandwich hors du commun aux origines insoupçonnées.

Du temps de l'empire Mongol, au 12^e siècle, les cavaliers tartares plaçaient des petites pièces de bœuf sous la selle de leur cheval pour attendrir la viande. Pratique, les cavaliers pouvaient manger tout en continuant leur périple.

Lors de la prise de Moscou au 18^e siècle, les cavaliers vont alors faire connaître la viande hachée, surnommée « steak tartare ». Il sera revisité en y ajoutant de l'oignon et de l'œuf cru.

Fort de son succès, ce plat va se répandre dans toute l'Europe. En Allemagne, on y ajoutera de la chapelure et on préférera utiliser de la viande fumée. Il se fera appelé « hamburger », en référence à la ville de Hambourg. La viande étant moins chère et se conservant plus longtemps, le hamburger sera servi dans les bateaux de la ligne maritime reliant Hambourg à New-York, au milieu du 19^e siècle.

A la suite des différents flux migratoires d'Europe vers le sol américain, et notamment ceux venant d'Allemagne, diverses échoppes installées sur le port de New-York proposent des steaks « cuits dans le style de Hambourg ». C'est un véritable succès. Afin de le rendre encore plus facile à manger, le hamburger est placé entre deux tranches de pain.

A partir de là, la question de lignée du hamburger devient difficile à établir tant il a été, durant plusieurs décennies, une source d'inspiration suivant les cultures et les modes.

Aujourd'hui, il fait l'unanimité aussi bien chez les petits que les plus grands. Pratique à réaliser, il se décline en une multitude de saveurs, au gré des envies.

Insolite

Le burger à toutes les sauces

Fort de l'engouement du public pour le hamburger, grands chefs et anonymes n'ont pas tardé à le revisiter à différentes sauces. Petit tour d'horizon des idées les plus insolites...



Du pain, du fromage, de la moutarde de Dijon et du steak haché. Ce « sandwich burger » est, sans nul doute, une adaptation du traditionnel jambon-beurre.



Vous hésitez entre des sushis ou un burger ? Ne cherchez plus et optez pour le sushi-burger !

Parfois l'originalité consiste à changer la couleur pour surprendre le consommateur. Ce burger au charbon végétal a le mérite d'aiguiser la curiosité avec son aspect si singulier...



Steak végétal agrémenté de légumes, graines germées ou légumes secs, le tout relevé par une délicieuse sauce. Succombez au burger végétarien qui viendra bousculer vos papilles !



Idée originale pour un apéritif aux allures de globe trotteur : l'Italie avec la tomate-mozzarella, l'Espagne avec le chorizo ou bien la Norvège avec le saumon. La seule limite : votre imagination.

Burger et frites maison

Recette

Recette pour 4 personnes

4 pains burger au blé complet
4 steaks hachés
1 kg de pommes de terre
100 gr de cheddar râpé
Huile végétale

2 tomates
Quelques feuilles de salade verte
2 cuillères à soupe de paprika
Sel et poivre



Photo non contractuelle

Préparation

Préchauffez votre four à 200°C. Après les avoir lavées mais sans les éplucher, coupez les pommes de terre en frites et disposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson. Badigeonnez d'huile végétale, salez et parsemez d'une cuillère de paprika. Enfournez 30 à 35 min en vérifiant la cuisson de temps en temps : elles doivent être dorées et fondantes.

Réchauffez les pains à burger au four pendant 2 min ou au grille-pain.

Chauffez une poêle à feu vif avec un filet d'huile.

Faites-y cuire les steaks 1 min sur la 1^{re} face, salez et poivrez.

Retournez-les, parsemez de cheddar, couvrez et laissez fondre 1 à 2 min.

Étalez de la sauce de votre choix (ketchup, moutarde ou bien mayonnaise) sur chaque pain.

Ajoutez le steak au cheddar, quelques feuilles de salades et rondelles de tomates.

Refermez les pains et dégustez-les avec les frites au paprika.

Idée repas

Burger maison

Frites au four

Salade de fruits

Quelques conseils

Il est préférable d'utiliser du pain complet pour l'apport en fibres. Vous pouvez remplacer le steak haché par de la viande végétale. Vous n'aimez pas les sauces industrielles ? Vous pouvez les substituer par des sauces maison. Pour agrémenter votre burger, ajoutez des oignons, cornichons, câpres, etc.

Pour l'accompagnement, troquez vos frites par des bâtonnets de légumes cuits au four.

Le burger permet toutes sortes de fantaisies culinaires. A votre tour de composer le vôtre selon vos envies !

Ceci n'est pas un burger

Trompe-œil

Parmi ces photos, ce cache un « vrai » burger accompagné de frites. Lequel ?



1



2



3



4



5



6