

Mai/juin 2021

# bon Appétit

## BURGERS ON FIRE

*Délicieux hamburgers du gril: trucs, astuces et recettes.*



Suisse. Naturellement.



*Cuit longuement,  
dégusté rapidement.*



Le Pulled Pork Burger montre que le fast-food peut tout-à-fait devenir du slow-food: cuite lentement au four, la viande d'épaule de porc pour la garniture devient incroyablement tendre et juteuse. À essayer – avec notre tutoriel vidéo sur [viandesuisse.ch](http://viandesuisse.ch). Vous y trouverez également 55 autres préparations pour tous les goûts, avec des vidéos et des galeries photo.



La différence est là.

## DEVENEZ UN AS DU BURGER

*Chère lectrice, cher lecteur,*

L'été est à notre porte, le grill est prêt. Mais que mettre dessus? Un hamburger juteux est toujours le bienvenu. Le statut du sandwich américain tant apprécié est depuis longtemps passé de simple fast-food à un plaisir de la grillade en famille ou entre amis. Selon l'adage suivant: rien ne vaut le fait maison. Ce qui s'applique également aux petits pains.

Nous vous montrons comment rehausser la saveur de la viande prise en sandwich – par exemple, avec des petits pains briochés faits maison. Nous vous donnons également les principaux conseils et astuces pour réussir à coup sûr vos hamburgers sur le grill – et quatre variantes de burgers à refaire et à savourer.

*bon Appétit,  
vos bouchers suisses*



### Conseils de votre boucher



#### Tout est dans le mélange

Choisissez un mélange de viande selon vos goûts. Votre boucher vous conseille volontiers et vous propose de la viande de qualité supérieure, comme toujours.



#### Il reste des patties?

Une fois congelés, les patties en surnombre se conservent facilement jusqu'à 6 mois. Autre avantage: préalablement congelés, ils gardent mieux leur forme sur le grill. Pour en savoir plus, voir page 4/5.



#### Aplatissez-les

Pour que le patty reste bien plat lors de la cuisson et que le centre ne se soulève pas: faites un petit creux avec votre pouce dans le patty cru.

# TRUCS ET ASTUCES POUR UN BURGER PARFAIT SUR LE GRIL

***Vous avez ressorti le grill et invité les amateurs de hamburgers. Mais quelle viande acheter? Et comment obtenir des hamburgers bien juteux? Vous trouverez ici des réponses à toutes les questions sur les hamburgers.***

## COMMENT ÉPICER LE PATTY CORRECTEMENT?

Ici aussi, vous décidez en fonction de votre goût. Nous recommandons d'ajouter à la viande un peu d'oignons hachés, de la sauce soja, du sel, du poivre et du paprika en poudre qui caramélisera sur le grill et développera de délicieux arômes grillés.

## QUELS PETITS PAINS CONVIENNENT LE MIEUX?

Un petit pain léger fait maison donne au hamburger le plus de saveur. Sur la double page suivante, nous vous proposons des instructions simples, étape par étape, pour un petit pain brioché, et sur [viandesuisse.ch/burger](http://viandesuisse.ch/burger), trois autres recettes délicieuses. Pour faire plus simple, optez pour des petits pains frais de votre boulangerie, par exemple une ciabatta.

## QUELLE VIANDE POUR LE PATTY?

Pour qui? N'ayez crainte, «patty» est le terme technique qui désigne l'élément principal de tout burger, le steak de viande hachée rond. Seul votre goût compte en matière de viande: du 100% bœuf au poulet, en passant par un mélange (par exemple 80% bœuf, 20% porc), tout est possible. Important: pour que le patty ne se dessèche pas, il faut une proportion de graisse de 20 à 25%. Faites hacher la viande par un professionnel – plus elle est fine, mieux c'est.

## QUELLE TAILLE ET QUELLE FORME?

Divisez le mélange de hachis réservé au frais en portions égales que vous façonnez en boules rondes pas trop serrées. Si possible, les presser en une fois (évent. pétrir légèrement) en disques ronds d'environ 1 cm d'épaisseur et d'environ 10 cm de diamètre. Pour que les patties gardent leur forme sur le grill, vous pouvez les congeler au préalable – bien protégés et séparés par du papier sulfurisé. Les décongeler à 5° C dans le réfrigérateur avant de les griller.

## QUELLES GARNITURES POUR UN BON BURGER?

Un hamburger traditionnel est garni de ketchup, de mayonnaise ou de moutarde. Il n'y a pas de limites à votre créativité – trouvez votre propre combinaison! Il en va de même pour les autres garnitures. Que diriez-vous de rondelles d'oignon enrobées de lard à griller, ou d'un chutney de tomates au lieu de la rondelle fraîche habituelle?

## GRILLER À CHALEUR DIRECTE OU INDIRECTE?

Faites griller les patties à feu direct avec le couvercle fermé pendant 6 à 8 minutes. Tournez une fois à la moitié. Laissez la viande reposer pendant environ 2 minutes à chaleur indirecte.

## QUELLE DOIT ÊTRE LA TEMPÉRATURE DU GRIL?

Faites griller votre galette à environ 230° C sur le grill préchauffé. Cela donne à la viande une croûte croustillante et elle reste juteuse à l'intérieur.

# LE BON ENTOURAGE: PETITS PAINS BRIOCHÉS

Les hamburgers sont encore meilleurs avec un petit pain fait maison, aussi appelé bun. Nous vous montrons comment préparer facilement un petit pain brioché pour votre hamburger.

## TUTORIEL PAS À PAS

**1.** Mélanger la farine, le sel, le sucre et la levure dans un bol. Ajouter le lait tiède et pétrir le tout pour obtenir une pâte souple et lisse. Ajouter ensuite le beurre et la moitié des œufs, de préférence à l'aide d'un robot ménager ou des crochets à pâte d'un mixeur.

**2.** Retirer la pâte du bol et former une boule. Rincer le bol à l'eau chaude, remettre la pâte dedans et la fariner légèrement. Couvrir d'un linge de cuisine et laisser lever pendant environ 1 heure à température ambiante.

### Pour 6 personnes

300 g	farine
1 cc	sel
30 g	sucré
½ cube	levure fraîche, émietée
2 dl	lait, tiède
30 g	beurre liquide
2	œufs
1 cs	lait
1 pincée	sel
1 cs	sésame

**3.** Retirer la pâte du bol, la placer sur un plan de travail légèrement fariné. Diviser la pâte en 6 portions égales à l'aide d'une spatule ou d'un couteau et façonner des boules lisses.

**4.** Placer les boules de pâte bien espacées sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, saupoudrer de farine et couvrir délicatement avec un linge. Laisser reposer pendant environ 2 heures jusqu'à qu'elles aient doublé de volume. Préchauffer le four à 180° C (four à air chaud 160° C). Battre le reste des œufs avec un peu de lait (les deux à température ambiante!) et du sel. Badigeonner les boules de pâte levées avec le mélange de lait et d'œuf et les saupoudrer de graines de sésame.

**5.** Cuire les petits pains dans le bas du four préchauffé pendant 20-25 minutes, puis les laisser refroidir sur une grille.

Vous trouverez trois autres buns croustillants pour des burgers parfaits sur le site [viandesuisse.ch/burger](http://viandesuisse.ch/burger)

### Réserve de petits pains à hamburger

Cuire les boules de pâte pendant 10 minutes seulement, les laisser refroidir, bien les envelopper et les congeler (jusqu'à environ 4 mois). Décongeler avant l'utilisation et terminer la cuisson dans le bas du four préchauffé à 180° C (chaleur supérieure/inférieure ou four à air chaud à 160° C) pendant 10-15 minutes.


# Burger de bœuf BBQ avec lard aux herbes et au basilic


pour 6 personnes

## Ingrédients

1 kg	viande hachée de bœuf suisse (par exemple de la poitrine, hachée très fin)
120 g	lard aux herbes de porc suisse
	poivre du moulin
1 cc	paprika en poudre, doux
6 cs	sauce barbecue
1 kg	pommes de terre fermes à la cuisson
2 cs	huile d'olive
	sel
	poivre de Cayenne
2 brins	thym
4 cs	huile végétale
3 brins	basilic
500 g	tomates cœur de bœuf
	fleur de sel
6	petits pains classiques*
2	feuilles de salade à volonté
	burratas d'env. 125 g

\* Vous trouverez le petit pain à faire vous-mêmes pour accompagner le burger de bœuf sur [viandesuisse.ch/burger](http://viandesuisse.ch/burger)

 **Préparation**  
env. 45 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.:  
955 kcal | 55 g de protéines  
49 g de lipides | 72 g de glucides

## Préparation

1 | Mettre la viande hachée dans un bol. Ajouter le poivre, le paprika en poudre et un quart de la sauce BBQ. Mélanger doucement avec une fourchette. Ne pas pétrir. Couvrir, placer au frais 30 minutes au moins.

2 | Laver les pommes de terre, les couper en quartiers. Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, les mélanger avec l'huile d'olive, le sel, le poivre de Cayenne et le thym et les faire cuire 30 minutes dans le four préchauffé à 220° C (four à air chaud à 200° C). Chauffer l'huile végétale dans une petite poêle à feu moyen, effeuiller le basilic et le faire frire pendant 2-3 minutes. Retirer puis laisser refroidir. Réserver.

3 | Laver les tomates et les couper en tranches épaisses. Diviser la viande hachée en six portions égales, former des boules aérées et les aplatir en patties ronds de 1-2 cm d'épaisseur et de 10 cm de diamètre. Éventuellement pétrir légèrement. Griller à chaleur directe 6-8 minutes, en les gardant juteux. Les retourner une fois. Laisser brièvement reposer les patties à chaleur indirecte et les assaisonner de fleur de sel.

4 | Griller les tomates et le lard aux herbes des deux côtés 1-2 minutes à feu direct. Couper les petits pains en deux, dorer la face intérieure à chaleur indirecte.

5 | Égoutter la burrata et la couper en tranches. Garnir de salade, du patty de bœuf, du reste de la sauce BBQ, de tomates et de lard grillés, de burrata et de basilic frit.

6 | Servir les country cuts avec le burger.



# Burger de veau à l'huile de truffe et aux pimientos

## BIEN DOSER L'HUILE

Prudence avec l'huile de truffe, elle peut rapidement devenir trop intense.

..... pour 6 personnes .....

### Ingrédients

1 kg	viande hachée de veau suisse (par exemple de la poitrine, finement hachée)
12 tranches	lard à cuire de porc suisse
4 brins	persil
1 cs	huile de truffe
	poivre noir du moulin
3	tomates
1 kg	petites pommes de terre sel marin
400 g	pimientos de Padrón
3 cs	huile d'olive
6	petits pains briochés*
6	œufs
40 g	beurre
	feuilles de salade à volonté
6 cs	mayonnaise

\* Vous trouverez la recette de petit pain brioché à faire vous-mêmes pour accompagner le burger de veau aux pages 6 et 7.

### Préparation

1 | Mettre la viande hachée dans un bol. Hacher finement le persil et l'incorporer. Ajouter l'huile de truffe et le poivre. Mélanger doucement avec une fourchette. Ne pas pétrir. Couvrir, placer au frais 30 minutes au moins.


2 | Laver les tomates et les couper en tranches. Laver les pommes de terre, les mettre dans une casserole, les couvrir d'un peu d'eau, saler (1 cs de sel par kg de pommes de terre) et les faire bouillir sans couvercle à feu doux jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée. Faire griller les pimientos dans un plat à barbecue avec de l'huile d'olive pendant 5-6 minutes, saupoudrer d'un peu de sel marin. Réserver les deux légumes au chaud.

3 | Diviser la viande hachée en six portions égales, former des boules aérées et les aplatir en patties ronds de 1-2 cm d'épaisseur et de 10 cm de diamètre. Éventuellement pétrir légèrement. Griller à chaleur directe pendant environ 8-10 minutes, en les gardant juteux. Les retourner une fois. Laisser brièvement reposer les patties à chaleur indirecte et les assaisonner de sel marin.

4 | Griller brièvement le lard à chaleur directe jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Couper les petits pains briochés en deux, faire griller brièvement la face intérieure sur le gril à chaleur indirecte jusqu'à ce qu'elle soit croustillante. Cuire les œufs par portions dans du beurre.

5 | Garnir les petits pains de salade, de mayonnaise, d'un patty de veau, de tomates et d'un œuf au plat. Servir avec les pimientos de Padrón et les pommes de terre.

 **Préparation**  
env. 60 minutes \*\*

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.:  
958 kcal | 59 g de protéines  
47 g de lipides | 72 g de glucides

# Burger de poulet à l'estragon et aux asperges


pour 6 personnes

## Ingrédients

- 1 kg viande hachée de poulet suisse (par exemple de la cuisse, finement hachée)
- poivre noir du moulin
- 2 cs moutarde gros grains
- 1 citron bio (jus et zeste)
- 3 brins estragon
- 600 g carottes
- sel
- 3 cs huile d'olive
- 40 g cacahuètes grillées
- 2 cs cresson
- 1 kg pommes de terre fermes à la cuisson
- 6 cs mayonnaise
- 500 g asperges vertes
- flour de sel
- huile d'arachide pour la friture
- 6 petits pains complets\*
- feuilles de salade à volonté

\* Vous trouverez la recette du petit pain complet à faire vous-mêmes pour accompagner le burger de poulet sur [viandesuisse.ch/burger](http://viandesuisse.ch/burger)

 **Préparation**  
env. 60 minutes

 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.:  
995 kcal | 47 g de protéines  
57 g de lipides | 67 g de glucides

## Préparation

1 | Mettre la viande hachée dans un bol. Ajouter le poivre, la moutarde, le zeste de citron et l'estragon finement haché. Mélanger doucement avec une fourchette, ne pas pétrir. Couvrir, placer au frais 30 minutes au moins.

2 | Peler les carottes, les couper en fines lamelles, les assaisonner avec les trois quarts du jus de citron, du sel et du poivre. Incorporer l'huile d'olive. Hacher les cacahuètes, les ajouter. Saupoudrer de cresson. Réserver. Peler les pommes de terre et les tailler en allumettes, les mettre dans de l'eau froide.

3 | Relever la mayonnaise avec du poivre et le reste du jus de citron. Laver et éplucher les asperges, puis les couper en longues lamelles.

4 | Diviser la viande hachée en six portions égales, former des boules aérées et les aplatir en patties ronds de 1-2 cm d'épaisseur et de 10 cm de diamètre. Éventuellement pétrir légèrement. Griller à chaleur directe, 8-10 minutes, en les gardant juteux. Les retourner une fois. Laisser reposer à chaleur indirecte et les assaisonner de fleur de sel.

5 | Faire griller les asperges pendant 5-6 minutes. Les retourner une fois. Sortir les allumettes de l'eau, les sécher, les frire par portions dans de l'huile à 180° C dans une friteuse ou dans une casserole à bords hauts pendant 4-5 minutes jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Égoutter, saler immédiatement.

6 | Couper les petits pains complets en deux, faire griller brièvement la face intérieure à chaleur indirecte jusqu'à ce qu'elle soit croustillante. Garnir de salade, du patty de poulet, de mayonnaise, d'asperges et de salade de carottes. Servir avec le reste de la salade de carottes et les pommes allumettes.

## UNE FORME PARFAITE?

Un emporte-pièce ou un verre de taille appropriée est utile pour façonner les patties.



# Burger d'agneau au courgettes et au yogourt

pour 6 personnes

## Ingédients

- 1 kg viande hachée d'agneau suisse (par exemple de la poitrine, finement hachée)
- 2 gousses d'ail
- 60 g pistaches grillées
- ½ cc cumin, moulu
- ¼ cc flocons de piment
- 400 g courgettes
- sel
- 2 oignons rouges
- 3 tomates
- 3 brins persil
- ½ cc coriandre moulue
- 360 g yogourt nature
- poivre noir du moulin
- 1 kg patates douces
- 4 cs féculé
- fleur de sel
- huile pour la friture
- 1 cs curry en poudre, fort
- 6 petits pains ciabatta\*
- feuilles de salade à volonté

\* Vous trouverez la recette du petit pain ciabatta à faire vous-mêmes pour accompagner le burger d'agneau sur [viandesuisse.ch/burger](http://viandesuisse.ch/burger)

## Préparation

- 1 | Mettre la viande dans un bol. Peler l'ail. Hacher finement l'ail et les pistaches et les ajouter à la viande. Ajouter le cumin et les flocons de piment, mélanger le tout sans pétrir. Couvrir, mettre au frais 30 minutes au moins.
- 2 | Laver les courgettes, les couper en longues lamelles, saler légèrement. Éplucher les oignons rouges, les couper en rondelles. Laver les tomates, les couper en tranches. Réserver. Hacher finement le persil et l'incorporer au yogourt avec la coriandre, saler et poivrer, réserver.
- 3 | Peler les patates douces et les couper en frites d'environ 1 cm d'épaisseur. Bien sécher, mélanger avec la féculé.
- 4 | Diviser la viande en six portions égales, former des boules aérées et les aplatir en patties ronds de 1-2 cm d'épaisseur et de 10 cm de diamètre. Éventuellement pétrir légèrement. Griller à chaleur directe, pendant 8-10 minutes, en les gardant juteux. Les retourner une fois. Laisser brièvement reposer les patties à chaleur indirecte et les assaisonner de fleur de sel.
- 5 | Tamponner les courgettes et les griller à chaleur directe pendant 3-4 minutes. Faire frire les patates douces par portions dans l'huile à 180° C dans une friteuse ou une casserole à bords hauts pendant environ 5 minutes. Retirer, égoutter, assaisonner immédiatement avec du sel et du curry.
- 6 | Couper les petits pains ciabatta en deux et faire griller brièvement la face intérieure à chaleur indirecte jusqu'à ce qu'elle soit croustillante. Garnir à volonté de salade, du patty d'agneau et des autres ingrédients. Servir avec une sauce au yogourt et des frites de patate douce.

🕒 **Préparation**  
env. 60 minutes

🍴 **Valeurs nutritives**  
1 portion contient env.:  
951 kcal | 52 g de protéines  
43 g de lipides | 85 g de glucides

## ENVIE D'UNE VIANDE PLUS JUTEUSE?

Si vous avez envie d'un burger d'agneau un peu plus juteux, faites-le griller jusqu'à ce qu'il soit rose pâle, en réduisant le temps de cuisson d'un tiers.



# CONSEILS DE BURGER DU ROI DES BOUCHERS



Roberto Luisoni n'est pas seulement le «Boucher-charcutier suisse de l'année» 2020. Le maître boucher tessinois, qui dirige la célèbre Macelleria Luisoni à Lugano, est également un formateur primé. Il nous a dévoilé quelques conseils concernant les burgers.

## **Qu'est-ce qui ne devrait manquer dans aucun burger?**

L'ingrédient le plus important est une viande de la meilleure qualité. Pour moi, la salade ne devrait pas manquer, et il faut bien sûr un petit pain!

Un hamburger ne doit pas nécessairement être cher, mais tous les ingrédients doivent être de première qualité.

## **Quelles autres garnitures recommandez-vous?**

J'aime beaucoup les tranches d'avocat grillées, par exemple. Je recommande tout particulièrement une tranche de Gottardo. C'est un fromage

aromatique et doux fondant facilement de ma région, le Tessin.

## **Selon vous, que faut-il absolument éviter pour un burger?**

La viande ne doit en aucun cas être trop cuite, sinon elle devient dure et sèche. La cuire trop peu n'est pas bon non plus, un hamburger n'est pas un tartare. Un hamburger de bœuf doit être bien rose.

**Q+**  
**Votre Boucherie Suisse.**  
Parfaite pour la viande et plus encore.



La différence est là.

Suisse. Naturellement.



**Viande Suisse**  
aussi sur Facebook et Instagram.

**IMPRESSUM | Édition et rédaction:** Proviande, Viande Suisse, Berne, viandesuisse.ch | Union Professionnelle Suisse de la Viande UPSV, Zurich, upsv.ch, bonappetit.ch | **Recettes et Foodstyling:** Christian Spletstösser, Zurich, foodstyling-splett.com | **Photographie:** Jules Moser, Berne, jules-moser.ch | **Concept, mise en page et texte:** Polyconsult AG, Berne, polyconsult.ch  
Veuillez adresser vos remarques et souhaits à: Rédaction «bon Appétit», Proviande, Viande Suisse, case postale, 3001 Berne