

L'ABC des burgers

... et plus



Tout dépend du boeuf.

Burgers et barbecues – une combinaison classique

L'humble burger cuit sur la grille est si simple et pourtant si délicieux. Les vrais burgers, ceux préparés à la maison, sont si savoureux et nourrissants qu'ils constituent un repas en eux-mêmes! Tout garni, le burger devient une véritable expérience culinaire.

Voici tout ce que vous devez connaître sur la façon de le préparer, de le griller et de le garnir pour en faire le roi de vos étés.

Les meilleurs burgers sont préparés avec ce qu'il y a de mieux : le boeuf haché canadien. Vous pouvez préparer des burgers avec toutes les variétés de boeuf haché – de l'extra maigre à l'ordinaire. Voyez ci-dessous les usages recommandés pour les différentes variétés :

Variété de boeuf haché	Résultats attendus
Extra maigre et maigre* (maximum de gras 10 % et 17 %)	• Succulent et maigre. Idéal pour ceux qui sont soucieux de leur santé. • Texture serrée et plus dense; - flambées de peu d'intensité. • Ajoutez un oeuf, un peu de champignons émincés et un peu de lait pour humidifier.
	*inclus l'épaule, la ronde et la surlonge hachées
Mi-maigre (maximum de gras 23 %)	• Des burgers juteux et pleins de saveur; - flambées d'intensité moyenne.
Ordinaire (maximum de gras 30 %)	• Savoureux et juteux. • Surveillez le barbecue de près à cause des flambées. Faites cuire seulement quelques galettes à la fois.

Préparez une version maison de boeuf haché mi-maigre. Mélangez à parts égales du boeuf haché ordinaire et de l'extra maigre et vous obtiendrez du boeuf haché à environ 20 % de gras.

Échos du marché...

Le boeuf haché de source provient d'une seule coupe de boeuf savoureux. Il en existe quelques variétés. Recherchez l'**épaule hachée maigre, la ronde hachée maigre et extra maigre et la surlonge maigre et extra maigre.** Essayez l'épaule hachée la prochaine fois que vous préparerez des burgers – les journalistes en alimentation le préfèrent pour la préparation des burgers.

Le boeuf haché maigre et l'extra maigre font tous deux partie de Visez santé^{MC}. Le programme éducatif de la Fondation des maladies du coeur vous aide à faire des choix santé.

Visez santé^{MC} vous indique que c'est un choix santé!

Un chef-d'oeuvre de simplicité!



Les mélanges pour recettes et soupes Lipton® et le boeuf haché canadien, c'est tout ce dont vous avez besoin pour préparer des burgers rapidement, facilement et pour éviter les larmes en tranchant les oignons! Cette recette est utile pour les différents formats d'emballages de boeuf haché, car vous n'avez qu'à vous souvenir d'une seule recette. Avec un paquet de 2 lb (1 kg), vous obtenez environ 8 burgers de 4 oz (125 g).

Le burger si simple pour votre arrière-cour

2 à 4 lb (1 à 2 kg)	boeuf haché canadien
1 sachet	mélange pour recettes et soupes Lipton® à l'oignon et ail rôti ou mélange pour recettes et soupes Lipton® à l'oignon
1	oeuf légèrement battu (optionnel)
1/4 tasse (50 ml)	chapelure sèche (optionnel)



© Marque déposée de UNILEVER CANADA, Toronto, ON M4W 3R2



1. Égrener le boeuf dans un grand bol; ajouter les autres ingrédients. Utiliser vos mains bien propres ou une fourchette pour mélanger complètement mais délicatement. Séparer le mélange en boulettes de grosseur égale et former des galettes de 3/4 po (2 cm) d'épaisseur avec vos mains légèrement humides.



2. Truc : Faire une légère dépression au centre de chaque galette à l'aide de deux jointures, pour éviter que les galettes gonflent durant la cuisson.



3. Placer les galettes sur une grille légèrement huilée au-dessus d'un feu moyen-fort (400 °F/200 °C). Faire cuire pendant 5 à 7 minutes par côté, vérifier la cuisson avec un thermomètre digital à lecture rapide inséré latéralement jusqu'au centre de chaque galette - les burgers sont complètement cuits lorsque le thermomètre indique 160 °F (71 °C).

Quelques variantes...

- Vous obtiendrez une texture plus tendre si vous ajoutez de la chapelure et un oeuf.
- Remplacez la chapelure par du gruau à cuisson rapide, du bulgur ou n'importe quelle variété de riz cuit.
- Variez la grosseur des galettes selon les appétits : **mini galettes** pour enfants (2 oz/60 g), **galettes standards** pour les appétits réguliers (4 oz/125 g) et **galettes géantes** pour les gros appétits (6 oz/175 g).



Par burger (paquet de 2 lb/1 kg) préparé avec du boeuf haché maigre, un oeuf, de la chapelure et le mélange pour recettes et soupes à l'oignon Lipton® : 231 calories, 23 g protéines, 13 g lipides, 5 g glucides. % Valeur Quotidienne (VQ) : une bonne source de fer (17 % VQ) et une excellente source de zinc (58 % VQ), 18 % VQ sodium

Bien mélanger...

- Allez-y délicatement lorsque vous mélangez et formez des galettes – trop de manipulations rendront vos burgers plus fermes et moins tendres.
- Humectez vos mains avec de l’eau pour éviter que la viande colle à vos doigts.
- Vous pouvez porter des gants jetables lorsque vous manipulez la viande.

• Pour mélanger 1 lb (500 g) de boeuf haché, utilisez un sac de plastique refermable dans lequel vous placez tous les ingrédients; ainsi vous n’aurez pas de bol à laver.

• Des galettes de même épaisseur prendront à peu près le même temps pour cuire et cuiront plus rapidement et uniformément que des galettes arrondies.

Conseils sur la sécurité...

- Utilisez le boeuf haché moins de 24 heures après son achat ou congelez-le. Placez le boeuf haché sur la tablette la plus basse du réfrigérateur pour éviter que les jus coulent sur les autres aliments.
- Lavez toujours vos mains avant et après avoir manipulé de la viande crue.
- Les plats et ustensiles utilisés pour la viande crue ne doivent pas servir pour d’autres aliments.
- Si vous préparez des galettes à l’avance, enveloppez-les bien et placez-les au réfrigérateur pour au plus une journée.
- NE JAMAIS servir de burgers saignants; faites-les cuire à 160 °F (71 °C).
- Utilisez un thermomètre digital à lecture rapide pour connaître le degré de cuisson des galettes. Retirez une galette du feu et placez-la sur une assiette propre, puis insérez 1 1/2 po (4 cm) de tige du thermomètre dans chaque galette et prenez la lecture après 30 secondes.
- Vérifiez chaque galette, car les grilles ne cuisent pas également. Lavez la tige du thermomètre, les pinces et l’assiette utilisées pour vérifier un burger partiellement cuit avant de les utiliser à nouveau.
- Utilisez une assiette propre pour y déposer les burgers cuits.

Les galettes peuvent sembler cuites (plus de rose à l’intérieur) **avant d’être complètement cuites. « Vos burgers sont cuits à 71 °C! »**

Conseils pour vos grillades...

- Avant de faire chauffer la barbecue, frottez la grille avec un papier à mains enduit d’huile végétale ou utilisez un enduit pour la cuisson.
- Préchauffez la grille à feu moyen-fort, soit 400 °F (200 °C). Fermez le couvercle durant la cuisson.
- Pour que vos burgers soient juteux, évitez de trop les manipuler, c.-à-d. de les retourner souvent ou de les presser, sinon vous perdrez les jus.
- Évitez de trop les faire cuire – utilisez un thermomètre pour vérifier la cuisson.





Pensez à congeler...

L'achat d'emballages familiaux de boeuf haché permet d'économiser. Pensez à préparer une bonne quantité de la recette « Le burger si simple » et placez les galettes au congélateur. Les burgers se congèlent crus ou cuits.

Voici comment...

1. Préparez une bonne quantité de la recette « Le burger si simple ». Formez des galettes de 3/4 po (2 cm) d'épaisseur – un emballage de **4 lb (2 kg) de boeuf** vous donne environ **16 galettes (4 oz/125 g)**.

2. Placez les galettes crues ou cuites en une seule rangée sur des plaques à cuisson recouvertes de pellicule plastique; couvrez de pellicule plastique et placez au congélateur jusqu'à ce que les galettes soient fermes (1 à 2 heures).

3. Enveloppez les galettes congelées dans du papier aluminium épais et placez-les dans des sacs pour congélation. Vous devez les utiliser dans les 3 mois.

Pour cuire les galettes congelées crues : Placez-les au réfrigérateur la veille de leur utilisation et faites-les cuire comme à l'habitude OU faites griller les galettes congelées à 400 °F (200 °C) pendant 10 à 12 minutes par côté jusqu'à ce qu'un thermomètre digital à lecture rapide inséré latéralement jusqu'au centre de chaque galette indique 160 °F (71 °C).

Pour réchauffer des galettes congelées et cuites : Placez-les au four à micro-ondes à basse intensité de 5 à 8 minutes.

Burgers variés : Si vous avez besoin de galettes de différentes grosseurs, un emballage de **4 lb (2 kg) de viande** vous donnera **6 galettes de chaque sorte** : mini galettes pour enfants (2 oz/60 g), galettes standards pour les appétits réguliers (4 oz/125 g) et galettes géantes pour les gros appétits (6 oz/175 g).

Conseils pour la congélation

- Gardez la température du congélateur à 0 °F (-18 °C) ou moins. Vérifiez la température à l'aide d'un thermomètre pour les congélateurs.
- Congelez les burgers individuellement afin de pouvoir les sortir facilement au fur et à mesure des besoins.
- Placez les aliments au bas du congélateur ou près des parois afin qu'ils congèlent plus rapidement.
- Évitez de surcharger le congélateur avec trop d'aliments à congeler en même temps.

Une seule préparation et un double emploi...

Préparez la recette « Le burger si simple » en utilisant un emballage de 4 lb (2 kg) de boeuf haché maigre et cuisinez deux repas à la fois. Utilisez la moitié de la recette pour des burgers et l'autre, pour des boulettes de viande ou des mini pains de viande. Voilà une autre bonne façon d'utiliser les emballages familiaux de boeuf haché.

Boulettes si simples : La préparation des boulettes vous paraît difficile? Essayez cette version de boulettes de forme carrée.

Recouvrez un plat à cuisson de papier aluminium et badigeonnez d'un peu d'huile. Déposez la viande dans le plat et façonnez un carré de 9 pouces (23 cm). Coupez en 42 carrés mais ne les séparez pas. Mettez au four préchauffé à 375 °F (190 °C), faites cuire 15 minutes, jusqu'à ce qu'un thermomètre digital à lecture rapide inséré dans les boulettes du centre indique 160 °F (71 °C).

Prêtes pour le congélateur : Séparez les boulettes cuites et répartissez le nombre nécessaire pour un repas dans des sacs pour congélateur. Faites congeler jusqu'à 3 mois. Dégelez au réfrigérateur ou réchauffez au micro-ondes avant de les ajouter à votre sauce préférée.

Mini pains de viande : Idéal pour les familles à court de temps – servez-les dès la sortie du four ou bien tièdes ou encore froids. Placez-les au congélateur puis réchauffez-les au micro-ondes selon vos besoins. Divisez 2 lb (1 kg) de la préparation « Le burger si simple » dans 12 moules à muffins légèrement huilés. Recouvrez de sauce à pizza. Faites cuire au four à 375 °F (190 °C) pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce que la température d'un thermomètre digital à lecture rapide indique 160 °F (71 °C).

Pour le congélateur : Enveloppez individuellement chaque mini pain et placez-les dans des sacs pour congélation jusqu'à 3 mois.



Allez au-delà!

Oubliez le ketchup! L'ajout de quelques ingrédients aux galettes préparées avec la recette « Le burger si simple » peut rendre votre burger haut de gamme. Pour ce faire, préparez quelques garnitures originales et étonnez vos convives.

Garnitures originales

Salade de carottes épicées : Porter à ébullition 1/4 tasse (50 ml) de vinaigre de riz et le verser sur 1/2 tasse (125 ml) de carottes râpées. Ajouter 1/2 c. à thé (2 ml) de sucre blanc et 1/4 c. à thé (1 ml) de flocons de chili séché, mélanger et laisser reposer 5 minutes. Égoutter, couvrir les carottes et conserver au réfrigérateur jusqu'à 3 jours. Au moment du service, ajouter un peu de coriandre fraîche hachée.

Salsa à la grecque : Mélanger à parts égales du fromage feta émietté, des olives Kalamata hachées, du concombre en dés, de l'oignon rouge et des dés de tomate. Arroser de vinaigrette à la grecque avant de servir.

Sauce Aioli : Envelopper une tête d'ail dans du papier aluminium et la faire cuire au barbecue jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Presser la tête d'ail pour faire sortir la chair des gousses et écraser la chair dans 1 tasse (250 ml) de mayonnaise Hellman's® Vraie ou Légère.

Rondelles d'oignon marinées : Mélanger 1/4 tasse (50 ml) chacun d'huile d'olive et de vinaigre, 2 c. à soupe (30 ml) de sucre blanc, 1/2 c. à thé (2 ml) de sel et 1/4 c. à thé (1 ml) de moutarde sèche. Faire chauffer jusqu'à ébullition; verser sur un oignon sucré (espagnol ou Vidalia, par exemple) finement tranché; laisser reposer 1 heure. Égoutter et servir, ou couvrir et réfrigérer jusqu'à 3 jours.

Sauce au raifort : Mélanger 1/2 tasse (125 ml) de mayonnaise Hellman's® Vraie ou Légère, 1/4 tasse (50 ml) de sauce raifort et 2 c. à soupe (30 ml) d'oignons verts hachés.

Compote d'oignon à la sauge : Couper en quartiers fins 2 oignons sucrés (espagnols ou Vidalia, par exemple) et enrober de 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive. Faire cuire à feu moyen pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'ils deviennent dorés et tendres. Ajouter 1/4 tasse (50 ml) de pacanes hachées rôties, 1 c. à soupe (15 ml) de vinaigre balsamique et 1 c. à thé (5 ml) de sauge séchée; réchauffer le tout. Assaisonner de sel et de poivre.

Les indispensables pour votre dépense

- salade antipasto
- chili con carne en conserve
- fromage gorgonzola émietté
- poivrons rouges rôtis en pot
- tapenade
- pesto aux tomates séchées
- Hellman's® ail grillé sauce de type mayonnaise
- fromage de chèvre mou

BURGERS pour plusieurs personnes

Lorsque vous devez faire cuire de nombreux burgers, pensez à utiliser des burgers déjà cuits. Il est beaucoup plus simple de les réchauffer sur la grille. C'est plus rapide et plus sécuritaire.





Un burger plus léger avec pain au sésame!

Une bonne façon de servir un plus petit burger avec peu de différence.

Déposez un plus petit burger bien juteux sur un nid de mesclun arrosé de vinaigrette légère et présentez avec des quartiers de tomate, du fromage bleu émietté et des rondelles d'oignon. Coupez en quartiers un petit pain au sésame et grillez au barbecue afin d'en faire des croûtons. Une jolie présentation tout aussi succulente.

Le boeuf haché est bon pour vous...

Le burger est souvent sous-évalué quant à sa valeur nutritive; néanmoins les burgers maigres sont bons pour vous, car ils sont :

- Une excellente source de protéines, de zinc et de vitamine B₁₂
- Une bonne source de fer hémique hautement absorbable

La cuisson sur la grille offre un avantage, car une partie du gras s'écoule durant la cuisson.

La cuisson sur la grille peut réduire en moyenne de un tiers la quantité de gras contenu dans le boeuf haché.

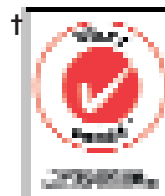
Pour des burgers santé, préparez les burgers vous-même – vous pouvez ainsi décider de leur grosseur et de la garniture!

- Utilisez du boeuf haché maigre ou extra maigre, participants à Visez santé^{MC}, contenant respectivement 17 % et 10 % de gras au maximum.
- Préparez de petites portions – 6 galettes par livre (500 g) de boeuf haché.
- Utilisez des garnitures savoureuses comme la salsa ou la sauce barbecue. Évitez les garnitures trop grasses et n'utilisez pas de beurre sur le petit pain.
- Pour que votre burger soit juteux, ajoutez 1/2 tasse (125 ml) de champignons hachés à une quantité de 2 lb (1 kg) de boeuf haché.

BOEUF HACHÉ

Information nutritionnelle (par 100 g de boeuf cru)

	Maigre	Extra maigre
CALORIES	210	180
PROTÉINES g	20	21
LIPIDES g	15	10
GLUCIDES g	0	0
% Valeur Quotidienne (% VQ) :		
FER	15	15
ZINC	50	50
B ₁₂	70	80



'Choisir des viandes hachées plus maigres (extra maigres ou maigres) fait partie d'une alimentation saine.

[†] Le Centre d'information sur le boeuf appuie financièrement le programme éducatif Visez santé^{MC}. La Fondation ne privilégie aucun produit. Visitez www.visezsante.org.

Visez santé^{MC} ... pour faire vos choix santé!



Pour son goût, ses qualités nutritives, sa valeur,
sa polyvalence et son côté pratique

Pensez au boeuf canadien – aujourd’hui

Centre
d'information
sur le

Boeuf



Des questions sur le boeuf? Visitez **boeufinfo.org** ou appelez **1 888 44.BOEUF**.

Pour d'autres informations sur les produits, voir **lipton.ca**