

Jeanine Stievenard

Le sandwich ne connait pas la crise

80 recettes chaudes ou froides



Jeanine Stievenard

Le sandwich
ne connaît pas la crise !

80 recettes chaudes ou froides

Éditions EDILIVRE APARIS
93200 Saint-Denis – 2011

www.edilivre.com

Edilivre Éditions APARIS

175, boulevard Anatole France – 93200 Saint-Denis

Tél. : 01 41 62 14 40 – Fax : 01 41 62 14 50 – mail : actualite@edilivre.com

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction,
intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

ISBN : 978-2-8121-4828-6

Dépôt légal : mars 2011

© Edilivre Éditions APARIS, 2011

Sandwich

*Le sandwich est une spécialité
alimentaire tenant son nom de John
Montagu, 4^e comte de Sandwich.*

Genre et pluriel du nom

Emile Littré indique dans son dictionnaire que sandwich est un substantif féminin ; cependant le Grand Dictionnaire universel du XIX^e siècle de Pierre Larousse (paru à la même époque que le Littré) et le Dictionnaire de l'Académie française le citent étant du genre masculin. L'usage en a fait un substantif masculin en Europe, mais on retrouve l'utilisation des deux genres au Canada.

Le pluriel adopté dans les pays francophones fut le pluriel anglais : sandwiches ; cependant la réforme orthographique de 1990 préconise d'écrire des sandwichs.

Histoire

Le sandwich, en tant que plat, tient son nom de John Montagu, 4^e comte de Sandwich. Le sandwich contenait à l'origine du bœuf salé, dont John Montagu était friand, et des tranches de concombres. Cependant les circonstances de l'invention du sandwich ne sont pas claires.

D'après le récit de voyage contemporain de Pierre Jean Grosley John Montagu intitulé Tour to London, John Montagu était un grand joueur. Un jour de 1765, lancé dans une de ses parties de cartes interminables, un serveur lui apporta deux tranches de pain garnies de viande froide, de tranches de concombre et de fromage. Il trouva que ce plat revêtait deux qualités essentielles à ses yeux : premièrement il n'avait pas besoin de quitter la table de jeu pour s'alimenter et, deuxièmement, la conception du plat lui permettait de conserver les mains propres. Cependant cette théorie est vraisemblablement une invention romanesque. Il est plus probable que le comte de Sandwich consommait ses sandwiches au bureau, où il passait le plus clair de son temps, en particulier en 1765 où il occupait des fonctions gouvernementales qui ne lui

laissaient guère de temps pour jouer. Il aurait pu mettre au point ces repas pour lui permettre de manger sans interrompre son travail.

Le sandwich est apparu en France dans les années 1830.

Le sandwich est très populaire auprès des travailleurs qui le consomment pendant leurs pauses. Il ne nécessite pas d'être réfrigéré si il est consommé assez rapidement et il n'a pas besoin d'être réchauffé, ce qui se révèle bien pratique dans certaines circonstances, comme sur les chantiers ou dans les champs.

Est-ce que c'est mauvais pour la santé ?

Non, c'est même plutôt un bon aliment à condition de respecter certaines règles : éviter la mayonnaise, privilégier les sandwiches avec des légumes et des crudités, y aller doucement sur le beurre.

Le sandwich ne connaît pas la crise

Les Français consomment toujours plus de sandwiches, selon une étude.

Christell ROSER

Au pays du jambon beurre », le sandwich ne connaît pas la crise. Telle est la conclusion d'une récente étude, réalisée par Gira Conseil, spécialiste de l'accompagnement marketing alimentaire hors domicile.

Du sandwich low cost à un euro au sandwich haut de gamme produit par un chef, le consommateur n'a que l'embaras du choix. Mais la garniture préférée des Français est incontestablement la plus simple et la moins chère : le « jambon-beurre baguette ». L'année dernière, il a représenté plus de 45% des ventes, avec 887 millions de sandwiches vendus.

Près de 2 milliards de sandwiches se sont vendus en 2010 en France, un chiffre en hausse de 9% en un an. Les français ont dépensé en moyenne 3,23 euros pour un sandwich. Un succès entretenu par une offre très abondante, renforcée par les traiteurs haut de gamme et les hypermarchés. « Et le marché devrait encore doubler dans les dix ans à venir ».

La France reste le seul pays au monde où le sandwich tient tête au hamburger, avec en moyenne neufs sandwiches vendus pour un hamburger. Deux sandwiches vendus sur trois sont composés de charcuterie ou de fromage.

Ceux qui travaillent n'ont pas toujours le temps de déjeuner correctement. Quelques recettes pratiquent qui changent du jambon-beurre.

Le sandwich est souvent la solution trouvée par les travailleurs pour un déjeuner rapide. Un repas par ailleurs économique, qui convient aux petits budgets. Même si les hamburgers, les salades, les pâtes grignotent des parts du marché, le sandwich reste l'alimentation préférée parce qu'il est pratique, équilibré, rapide et complet.

Sa simplicité dans la réalisation, son caractère peu onéreux, son goût délicieux, la place avant tous les autres plats. Sans oublier qu'avec l'arrivée des beaux jours, il n'y a rien de mieux qu'un bon sandwich pour le déjeuner à déguster au soleil, sur un banc dans un parc pour un agréable moment de détente.

Jeanine Stievenard

Chaud ou froid !

Voici 80 recettes à découvrir !

Sandwich en couronne à la viande

Pour 4 personnes :

4 petits pains ronds en couronnes, 4 tranches de rosbif froid, 8 feuilles de laitues, 1 cuillère à café de sauce Worcestershire, 1 cuillère à café de moutarde, 1 cuillère à soupe de mayonnaise, 1 cuillère à soupe de ketchup, 2 gouttes de Tabasco, 1 petit bocal d'oignons blancs, sel, poivre.

Préparation :

Dans un bol, mélangez la mayonnaise, le ketchup et ma sauce Worcestershire, pimentez avec quelques gouttes de Tabasco selon votre goût.

Préchauffez votre four position gril.

Déchirez la laitue en petits morceaux, égouttez et hachez les petits oignons.

Coupez en deux les petits pains dans le sens de l'épaisseur, faites griller sous le gril du four les faces avec la mie.

Sur 4 assiettes, disposez-les parties inférieures des pains, tartinez la partie grillée d'un peu de moutarde.

Garnissez de laitue, salez et poivrez. Assaisonnez avec 1 cuillère à café de sauce puis déposez 1 tranche de viande. Ajoutez une seconde cuillère de sauce avant de répartir les oignons.

Tartinez la partie grillée des chapeaux avant de les replacer.

Toasts Cannibale

Pour 4 personnes :

700g de poire de bœuf coupé au couteau très finement, 7 cuillère à soupe de mayonnaise, 1 trait de ketchup, 1 trait d'huile d'olive, 6 petits cornichons, 2 oignons blancs.

Quelques gouttes de sauce Worcestershire, quelques gouttes de tabasco, 8 tranches de pain blanc ou de campagne.

Quelques petits oignons blancs au vinaigre.

Salade, sel, poivre.

Préparation :

Peler les oignons et les hacher finement. Couper les cornichons en petits dès.

Dans un plat, mettre la viande, l'oignon, les cornichons, la sauce Worcestershire et le tabasco, la mayonnaise, l'huile d'olive et le ketchup. Mélanger jusqu'à l'amalgame complet des divers ingrédients et rectifier l'assaisonnement.

Faire griller les tranches de pain jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Les laisser tiédir quelques instants. Etaler la préparation en couche épaisse sur le pain grillé.

Garnir de quelques petits oignons préalablement égouttés et de salade verte.

Accompagner d'une grosse salade composée selon l'humeur et la saison.

Les cornichons peuvent être remplacés par des câpres.

Sandwich de bœuf chaud

Pour 4 personnes :

2 cuillères à soupe de margarine, 2 oignons en fines rondelles, 4 gousses d'ail pilé, 400g de bœuf en lanières, 4 petits pains, 1 tasse de crème fraîche, 1 cuillère à soupe de tomate hachée, 1 cuillère à soupe de moutarde en grains, sel, poivre.

Préparation :

Faites revenir les rondelles d'oignon pendant 2 minutes dans la margarine chaude. Ajouter l'ail et les lanières de viande.

Distribuer dans les petits pains.

Dans la même matière grasse, verser le reste des ingrédients et cuisiner à feu moyen, sans cesser de remuer, jusqu'à ce que la préparation épaississe.

Distribuer dans les petits pains et servez chaud.

Sandwich bœuf bouilli et lard

Pour 1 personne :

Pain de campagne, des restes de bœuf (de bouillon) 1 tranche mince de lard fumé, mayonnaise, cornichons.

Préparation :

Ebouillantez le lard quelques minutes, le sécher soigneusement et le faire frire en le retournant dans la poêle pour l'avoir croustillant et pas brûlé.

Coupez les restes de bœuf bouilli en petits cubes et le larde en morceaux.

Ajoutez la mayonnaise et une cuillère à soupe de cornichons au vinaigre hachés finement et une petite cuillerée de câpres.

Mélangez avec le bœuf et le lard.

Posez sur les tranches de pain de campagne.

Se fait également avec le bœuf mode en gelée.

Bruschetta au bœuf

Pour 8 personnes :

250g de viande de bœuf, 1 baguette, 1 demi-tomate, 50g de câpres, 1 gousse d'ail, 50g de copeaux de parmesan, 2 cuillères à soupe d'huile, sel, poivre.

Préparation :

Coupez la baguette dans le sens de la longueur, puis coupez chaque moitié en quatre.

Passez-les sous le grill pour les faire dorer.

Frottez le pain avec l'ail et la tomate.

Badigeonnez les morceaux de baguette d'huile d'olive.

Coupez la viande de bœuf en tranches fines.

Répartissez de copeaux de parmesan et de câpres.
Déguster.