

Révolutionnons le sandwich !

Depuis quand le sandwich existe-t-il? Quel nom avait-il durant le créacé supérieur? SeWcGrrr! De toute façon, il est toujours d'actualité et évolue selon la créativité des gens qui le mangent.

Depuis quelques années, avec la venue de nouveaux pains, de nouveaux produits provenant de partout à travers le monde, du peu de temps passé à la maison et donc du besoin de se restaurer rapidement et sans chichis, les sandwiches figurent au premier plan de notre alimentation qu'ils soient chauds ou froids. Et une chose est sûre, ils doivent être le plus frais possibles et réalisés avec soin et imagination.



Il y a des saveurs-vedettes comme l'éternel sandwich au jambon fromage qui peut toutefois être lassant pour le mangeur à la recherche de nouveauté. Il faut en effet être audacieux pour plaire à une clientèle jeune et ouverte aux nouvelles saveurs!

Les sandwiches que l'on mange entrent parfaitement dans le cadre d'une saine alimentation. Mais pour combler tous nos besoins ils doivent :

- ↳ fournir une quantité suffisante de protéines maigres;
- ↳ ne pas être surchargés en sauces riches en matières grasses;
- ↳ être bien garnis avec des légumes;
- ↳ être accompagnés d'un produit laitier comme un verre de lait ou un yogourt et d'un fruit.

1 COMMENT FAIRE UN SANDWICH ?

Avant de se lancer dans la confection d'un sandwich, il faut connaître quelques éléments de base.

Le pain

Il existe maintenant sur le marché une multitude de pains! On est très loin du traditionnel sandwich au pain tranché blanc ou brun. À titre d'exemple : la ficelle, le berbère, le pita, la tortilla, le muffin anglais, le bagel, le panini (petit pain), le kaiser, la ciabatta, les crêpes fines, le pain aux raisins ou aux noix, etc. Ces pains sont habituellement fabriqués à partir de farine blanche, de farine de blé entier ou à partir de farine issue de plusieurs grains céréaliers (multigrains).



Berbère



Ficelle



Bagel



Tortilla



Panini



Muffin anglais



Multigrains



Pita



Crêpes fines



Raisin



Kaiser



Ciabatta

Recherchez les fibres pour leurs bienfaits sur la santé (pour plus de renseignements, se référer à la fiche *Plus de fibres!* à la page 56). On recommande de choisir des pains à grains entiers qui devront renfermer 2 g ou plus de fibres pour une portion de 30 g. **À vos étiquettes!**



La matière grasse ou imperméabilisante

La matière grasse ou imperméabilisante est le deuxième élément important pour un sandwich réussi. Elle a pour fonction de protéger le pain afin d'éviter qu'il ne se détrempe avec la garniture. Immédiatement, on pense au beurre, mais il existe plusieurs solutions de rechange. Par exemple, de la margarine (non-hydrogénée), un mélange de guacamole et de crème sure, du tahini, de l'hummus, du babaganouj, de la moutarde de Dijon, etc.

Il est important de tartiner le pain jusqu'au pourtour pour empêcher la garniture de trop pénétrer dans le pain.

La garniture

La première chose à considérer est le temps dont on dispose pour confectionner notre sandwich et le temps qui s'écoulera entre le moment où il sera fait et celui où il sera mangé.

Si nous réalisons un sandwich à la minute, on prépare une garniture avec des éléments à porter de main ou facile à mélanger. La règle est d'aller au plus simple. Mais il faut quand même porter une attention particulière à notre sandwich : l'ajout de condiments pourrait faire la différence entre un bon ou un mauvais sandwich... C'est le petit quelque chose qui vous démarquera des autres (ex. mélange de moutarde, tomates, oignon rouge, olives, etc.).



Si vous préparez vos sandwiches à l'avance, (ex. panini ou wrap), il est important de bien les envelopper pour éviter qu'ils ne sèchent et deviennent immangeables. Cette façon de faire a comme avantage de pouvoir soigner un peu plus la garniture.

Les condiments

De première importance, les condiments bonifient un sandwich. L'assaisonnement doit être juste à point. Utilisez des herbes fraîches, des pestos originaux (<http://maisonlegrand.com/fr/>) ou une salsa à la tomate et à la coriandre fraîche. Ces exemples rehausseront divinement un pain pita farci au poulet et quelques feuilles de roquette. Si vous êtes moins aventureux, des tomates cerise coupées en 4, assaisonnées de votre vinaigrette maison, feront sûrement fureur. Votre trempette favorite peut devenir le condiment parfait pour vos sandwiches.

Laissez-vous aller, votre imagination fera le reste!



2 QUELQUES SAVEURS VEDETTE !



<i>Support</i>	<i>Garnitures</i>
Pain aux raisins	<ul style="list-style-type: none"> ↳ Fromage à la crème et gelée de canneberges, poitrine de poulet grillée, laitue frisée, le tout grillé (style panini) ↳ Fromage suisse, fruits (raisins, quartiers de pomme), le tout grillé (style panini) ↳ Poitrine de dinde cuite, moutarde au miel, romarin, le tout grillé (style panini) ↳ Beurre, fromage à raclette, poire finement tranchée, le tout grillé (style panini)
Panini	<ul style="list-style-type: none"> ↳ Poitrine de dinde, pesto aux tomates séchées, oignons rouges, poivron rouge grillé et fromage provolone ↳ À l'italienne (ricotta, tomates séchées, roquette et basilic) ↳ Jambon forêt noire, moutarde de Dijon, fromage provolone, poivron rouge, olives noires, tomates tranchées ↳ Légumes grillés, tapenade d'olives et tomates séchées, fromage suisse ↳ Chorizo, sauce pizza, fromage mozzarella
Pita farci	<ul style="list-style-type: none"> ↳ Souvlaki de porc cuit, feuilles de menthe, concombre, tzatziki ↳ Salade grecque, poulet grillé en lanières ↳ Poulet cuit en cubes, yogourt nature, canneberges séchées, céleri haché, poivron vert haché, ananas broyé (égoutté), laitue ↳ Rôti de bœuf cuit, guacamole, raifort, oignons rouges, Monterey Jack, laitue
Tortilla (wrap)	<ul style="list-style-type: none"> ↳ Légumes grillés, lanières de poulet, basilic frais, mozzarella râpée ↳ Fromage à la crème, mangue, poitrine de dinde, poivron rouge, oignons rouges, gouda ↳ Thon, mayonnaise, carottes râpées, coriandre (tiges et feuilles) ↳ Rôti de bœuf cuit, fromage bleu, roquette ↳ Crevettes nordiques, mangue, chou vert râpé, carottes râpées, yogourt, cari ↳ Salade césar, fromage à la crème, lanières de poulet, poudre d'ail, simili bacon ↳ Céleri haché, poivron rouge, vinaigrette ranch, poulet cuit en cubes, sauce Buffalo, laitue romaine ↳ Guacamole, mayonnaise, wasabi (raifort), oignons verts, riz blanc cuit, imitation chair de crabe (crevettes nordiques), concombre anglais, laitue romaine ↳ Moutarde à l'ancienne, rôti de bœuf cuit, tapenade d'olives et tomates séchées, salade de pommes de terre, laitue romaine

Sources

- <http://www.fromagesdici.com/www/sandwiches.asp>
- http://www.recettes.qc.ca/thematiques/thematique.php?id_thematique=65
- <http://www.metro.ca/art-de-vivre/boite-lunch-enfer/idees-sanwicks-petits-grands.fr.html>
- <http://www.ricardocuisine.com/recettes/sandwichs>
- http://www.homemadesimple.com/fr_CA/nbrcontent.do?contentType=ck&articleId=ar097
- <http://www.linternaute.com/femmes/cuisine/magazine/pratique/0608-sandwichs.shtml>
- <http://qc.allrecipes.ca/recettes/sandwichs-recettes.aspx>

