Avec Odette Morin

odemorin@journaldescitoyens.ca
www.journaldescitoyens.ca

Édition de juin 2019

Un hotdog qui a du chien!

Qu'on l'aime ou pas, le hotdog est souvent présent dans les réunions estivales. Du party d'anniversaire à l'événement de plus grande envergure, le hotdog s'impose plutôt pour des raisons pratiques que gustatives; facile à préparer, facile à manger, il plait à la plupart des enfants et est relativement économique.

Cela dit, le hotdog n'est pas un exemple de vertu diététique. Nitrite, sel et gras s'y retrouvent en grande quantité. Le hotdog occasionnel ne nous tuera cependant pas, surtout si l'on choisit des saucisses artisanales, de véritables «frankfurters», des merguez, des chorizos ou des saucisses végétariennes. Pour ce qui est du pain, on peut trouver mieux que le pain à hotdog traditionnel. La baguette et le pain naan enveloppent délicieusement les saucisses de plus gros volume et l'on peut y mettre plus de garniture à base de légumes : salade de choux, choucroute, chiffonnade de laitue, oignons caramélisés, etc. Alors, pour faire passer ce «fastfood» presque au rang de «slowfood» je vous suggère quelques garnitures qui vous feront vite oublier le hotdog relish moutarde. Notez que ces préparations sont parfaites pour les sandwichs de style « wrap » ou autres (pita, naan, tortilla, sous-marin, etc.). Enfin, on peut utiliser notre ketchup maison, notre propre version de la Dijonnaise ou de mayonnaise épicée, ajouter du fenouil ou du céleri rave à notre salade de chou, etc.

Salsa d'oignons et de piments marinés

Un délice avec le hotdog classique, le souvlaki pita, etc.

Ingrédients

- Oignon, 1 moyen haché finement
- Piments (bananes) marinés, hachés 60 ml (4 cuil. à soupe)

Préparation

Mélangez tous les ingrédients.

Salsa de tomates à l'ail

Un genre de bruschetta sans pareil dans les hotdogs, mais aussi dans les wraps (tortilla ou pita) chauds ou froids.

Ingrédients

- Tomates en petits dés, environ 1 tasse
- Persil ou basilic frais haché, 15 à 30 ml (1 à 2 cuil. à soupe)
- Ail râpé, 1 gousse
- Sel et poivre au goût
- Jus de citron, 5 ml (1 cuil. à thé)

Préparation

Mélangez tous les ingrédients, sauf le sel que vous ajouterez (au goût) juste avant de servir.

Sauce au yogourt à l'ail

Il faut essayer cette sauce avec la pizza sur naan (sans sauce tomate) : pain naan, oignon émincé, champignons, tronçons d'asperges, bacon ou lardons précuits, dés de fromage halloumi ou cheddar mi-fort, 10 minutes au four à 400 °F. Après la cuisson, parsemez la pizza de petites cuillérées de sauce au yogourt. C'est divin! Surtout avec de la sauce piquante!

Ingrédients

- Yogourt grec nature, 150 ml (2/3 de tasse)
- Mayonnaise, 30 ml (2 cuil. à soupe) (facultative)
- Ail râpé, 1 gousse
- Jus de citron, 15 ml (1 cuil. à soupe)
- Sel et poivre au goût

Préparation

Mélangez tous les ingrédients.

Sauce aigre-douce et piquante à la tomate

Voici une sauce qui remplace fort bien la sauce chili ou le ketchup du commerce.

Ingrédients

- Coulis de tomates (ou purée de tomates), 110 ml (1/2 tasse)
- Sirop d'érable, 15 ml (1 cuil. à soupe)
- Vinaigre de riz ou balsamique, 5 ml (1 cuil. à thé)
- Sauce soya japonaise ou sel au goût
- Sauce piquante au choix, 5 ml (1 cuil. à thé)

Préparation

Mélangez tous les ingrédients.

Chiffonnade de laitue et concombre

Pas de vinaigrette pour la chiffonnade, car elle s'imprègne des sauces qui accompagnent le sandwich.

Ingrédients

- Laitue romaine ou iceberg tranchée finement, 2 tasses
- Concombre libanais, 1 fendu en deux, puis tranché finement en biseau
- Oignon, la moitié ou le quart de 1, en demi-tranches très minces
- Persil haché, environ 110 ml (½ tasse)

Préparation

Mélangez tous les ingrédients.

Bon appétit!