

*Bœuf*

## Le burger "wild west" de ernest hemingway

**53 min 20 min 8 min 25 min 678**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

**Étape 1**

## Préparation de la viande

- 1 Effriter la viande avec une fourchette.
- 2 Emincer finement l'ail et l'ajouter au boeuf.
- 3 Choisir des petits oignons nouveaux. Les hacher finement.
- 4 Disperser les oignons au-dessus de la viande.
- 5 Ajouter la sauge de Spice Islands au mélange.
- 6 Ajouter le mélange d'épices Beau Monde au mélange de viande.
- 7 Préparer la poudre Mei Yen.
- 8 Comme la poudre Mei Yen n'est plus commercialisée, il est possible de la réaliser soi-même : mélanger 9 volumes de sucre avec 9 volumes de sel et 2 volumes de glutamate de sodium.
- 9 Ajouter la poudre Mei Yen maison et la sauce de soja.
- 10 Ajouter ce mélange à la viande du burger.
- 11 Laisser mariner la viande à température ambiante pendant 15 minutes.

**Étape 2**Ingrédients  
pour 4 personnes**Ingrédients pour le  
burger**

1 kg **Boeuf haché**  
4 **Gousse(s) d'ail**  
4 **Oignon(s) nouveau(x)**  
3 c. à soupe **Relish**  
2 c. à soupe **Sauge**  
4 c. à soupe **Câpres**  
2 unité(s) entière(s)  
**Oeuf(s) entier(s)**  
16 cl **Vin blanc**  
2 c. à soupe **Cinq épices**  
2 c. à soupe **Huile de tournesol**

**Ingrédients pour la  
préparation Mei Yen**

1 **Sel**  
1 **Sucre semoule**  
1 **Glutamate de sodium**  
2 c. à café **Sauce soja**

**Ingrédients pour le  
dressage**

## Préparation du burger

### 1 Salade(s)

- 1 Ajouter les câpres au mélange de boeuf.
- 2 Ajouter le condiment India Relish au boeuf.
- 3 Casser un oeuf dans un verre. Le mélanger avec une fourchette et l'ajouter au boeuf.
- 4 Verser le vin dans le mélange.
- 5 Il est possible d'utiliser du vin rouge ou blanc, mais il doit être sec dans les deux cas.
- 6 Laisser mariner le mélange pendant 10 minutes de plus.
- 7 Faire chauffer une poêle sur feu vif. Ajouter un peu d'huile végétale et attendre jusqu'à la poêle soit chaude mais pas fumante.
- 8 Former de grosses boules de viande.
- 9 Lorsque la poêle est chaude, mettre les boules de viande dans la poêle.
- 10 Baisser le feu, laisser cuire la première face du burger pendant quatre minutes sans le toucher.
- 11 Retirer la poêle du feu et retourner le burger. Remettre sur feu vif, cuire l'autre côté du burger pendant une minute.
- 12 Baisser le feu et laisser cuire le burger pendant encore trois minutes.
- 13 Eteindre le feu et sortir le burger de la poêle.
- 14 La technique qui consiste à baisser et augmenter le feu sert à créer la texture parfaite du burger : bien grillée à l'extérieur, juteuse et rose à l'intérieur.

### Étape 3

#### Dressage

- 1 Mettre le burger dans une assiette.
- 2 Mettre de la salade sur le côté de l'assiette.
- 3 Servir avec un verre de vin rouge.