



THE UPLAND COOK

BANGERS D'OURS & MASH

The Upland Cook : Série Feel Good



Facile



3-4 heures



Lunch/Souper



3-4 Portions

Pour terminer ma série de recettes anglaises avec un big bang , je revisite le plat le plus réconfortant des pubs britanniques : **les bangers & mash!** 🌐 Un peu d'histoire : ce classique remonte à la Première Guerre mondiale, où les saucisses, souvent « éclataient » (bangers) lorsqu'elles étaient cuites à cause de leur teneur en eau, étaient servies avec une purée de pommes de terre moelleuse pour nourrir les soldats et les travailleurs. Aujourd'hui, c'est l'une des stars incontournables des menus de pubs.

INGREDIENTS

Viande :

- 500 g de viande hachée d'ours
- 250 g de veau hachée
- 250 g de porc hachée
- 100 g d'eau glacée

Épices :

- 10 g de sel
- 5 ml de poivre blanc
- 5 ml sauge fraîche
- 5 ml de poudre d'oignon
- 5 ml de poudre gingembre
- 5 ml de macis
- 2.5 ml noix de muscade

Sauce aux oignons :

- 1 Oignon
- Scotch tourbé
- Sauce Worcestershire, au goût
- Fond de gibier

Purée de pomme de terre :

- Pommes de terre
- Bouillon gibier
- Gras de Canard

Préparer les saucisses (version émulsionnée)

- Dans un grand bol ou un robot culinaire, combinez la viande d'ours, le veau et le porc hachés. Assurez-vous que les viandes soient bien froides pour faciliter l'émulsion.
- Ajoutez le sel, le poivre blanc, la sauge fraîche, la poudre d'oignon, le gingembre, le macis et la noix de muscade. Mélangez bien pour répartir les épices de manière homogène.
- Avec le robot culinaire en marche, ajoutez l'eau glacée lentement. Mixez jusqu'à obtenir une texture homogène, légèrement collante. L'eau glacée aide à former une émulsion qui donne une texture lisse et juteuse à la saucisse.
- Transférez la préparation dans un pousoir à saucisses pour remplir les boyaux si vous en utilisez. Sinon, formez des boudins à la main et enroulez-les dans du papier sulfurisé pour les maintenir en forme.

Cuisson des saucisses

- Faites chauffer une poêle striée ou une poêle à feu moyen-élevé. Grillez les saucisses pendant 3 à 4 minutes, en les tournant régulièrement, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées sur tous les côtés.
- Réduisez légèrement le feu, ajoutez une noix de beurre dans la poêle avec un brin de romarin frais. À l'aide d'une cuillère, arrosez les saucisses avec le beurre fondu pendant 2 à 3 minutes pour leur donner une saveur riche et une belle finition.
- Transférez les saucisses dans un plat allant au four ou laissez-les dans une poêle adaptée. Faites cuire à **350 °F (180 °C)** pendant 10 minutes pour terminer la cuisson et garantir qu'elles soient bien juteuses à l'intérieur.

Préparer la sauce aux oignons

- Émincez l'oignon et faites-le revenir à feu doux dans une poêle avec un peu de gras de canard jusqu'à ce qu'il devienne translucide et légèrement caramélisé.
- Déglacez avec un trait généreux de scotch tourbé. Laissez l'alcool s'évaporer.
- Incorporez la sauce Worcestershire selon votre goût pour une touche d'umami.
- Ajoutez le fond de gibier et laissez mijoter doucement jusqu'à ce que la sauce épaississe. Ajustez l'assaisonnement si nécessaire. Réservez au chaud.

Préparer la purée de pommes de terre

- Épluchez les pommes de terre, coupez-les en morceaux et faites-les cuire dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- Égouttez les pommes de terre et écrasez-les avec un presse-purée.
- Ajoutez un peu de bouillon de gibier chaud et du gras de canard, en mélangeant jusqu'à obtenir une purée lisse et crémeuse. Ajustez la texture en ajoutant plus de bouillon si nécessaire.
- Rectifiez le sel et poivre selon votre goût. Réservez au chaud.

