

Avez-vous remarqué que lorsqu'il s'agit de grillades, la bonne humeur s'installe et nous avons soudainement un goût de vacances et de soleil?

Menus grillades s'ouvre sur des recettes savoureuses, que vous prendrez plaisir à préparer sur votre barbecue ou votre grille de cuisson, en été comme en hiver. Ne serait-ce pas là un bon moyen pour vaincre la morosité?

KÖNEMANN

Anne Wilson

Menus **GRILLADES**



Précisions utiles

Très facile



Facile



Difficile



Les mesures utilisées sont les grammes, litres, cuillères à café, cuillères à soupe et, moins commun, les tasses ou bols. Une tasse ou un bol équivaut à 250 ml. Vous pouvez trouver le bol doseur adéquat dans le commerce ou utiliser à la place une tasse avec un contenu de 250 ml. Les œufs utilisés dans les recettes pèsent en moyenne 60 g. Le contenu des boîtes de conserves dans les commerces varie, prenez donc la taille qui s'approche de celle qui est utilisée dans nos recettes.

Quantités indiquées

Tasse/Bol	=	250 ml
Cuil. à soupe	=	20 ml
Cuil. à café	=	5 ml

Copyright © Murdoch Books 1990

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen électronique ou mécanique que ce soit, y compris des systèmes de stockage d'information ou de recherche documentaire, sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

Murdoch Books, 213 Miller Street, North Sydney, NSW 2060, Australie

Titre original : Sizzling Barbecue Cookbook

© 1997 pour l'édition française

KÖNEMANN Verlagsgesellschaft mbH

Bonner Str. 126

D-50968 Köln

Traduction : Ricardo Larrivé, Brigitte Coutu

Adaptation française : Roxanne Camporeale, Köln

Réalisation et PAO : Atelier Brigitte ARNAUD, Paris

Maquette : Frédéric Berthéléme, Paris

Flashage : Eurographic, Paris

Chef de Fabrication : Detlev Schaper

Impression et reliure : Sing Cheong Printing Co., Ltd.

Imprimé à Hong Kong, Chine

ISBN 3-89508-304-6

10 9 8 7 6 5 4 3 2

-Menus- GRILLADES



KÖNEMANN

LES VIANDES



Steak au poivre (à gauche, recette page 4),
bifteck mariné au vin rouge (à droite, recette page 3).

Il est bien agréable de se retrouver entre parents et amis à l'occasion d'un barbecue ! Nous proposons dans ce livre de délicieuses recettes et de petits secrets afin de faire de vos grillades une réussite. Le bœuf, le porc, l'agneau et le veau sont les plats préférés des amateurs de grillades. La cuisson au barbecue permet d'emprisonner les sucs et toutes les saveurs des viandes. Même lorsque la saison du barbecue sera terminée, la plupart des grillades de ce livre pourront être réalisées dans une poêle antiadhésive, sur le gril d'une plaque ou au four.

CUISSON DES BIFTECKS AU BARBECUE

Pour obtenir une cuisson parfaite, le secret consiste à saisir les biftecks, de façon à ce que la viande garde son jus et sa saveur. Retirer le gras visible pour éviter la montée de flammes. Préchauffer le barbecue à température élevée. Saisir la viande 2 à 3 minutes de chaque côté, puis réduire la chaleur ou déplacer la viande à un endroit moins chaud du barbecue. Poursuivre la cuisson selon le degré de cuisson désiré (saignant, à point, bien cuit). Pour vérifier la cuisson du bifteck, ne coupez pas la viande. Appuyez dessus avec le bout d'une pince. S'il n'offre aucune résistance à la pression, le bifteck est saignant. S'il résiste un peu, la cuisson est à point. S'il oppose une résistance tenace, il est bien cuit.

Bifteck mariné au vin rouge

Préparation :
15 minutes + 1 nuit de macération
Temps de cuisson :
variable
Pour 8 personnes



8 faux-filets
Sel et poivre

Marinade
250 ml de vin rouge
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
4 cuil. à soupe de concentré de tomate
1 oignon, émincé finement
3 gousses d'ail, écrasées
1 pincée de cayenne
1 zeste de citron râpé
2 feuilles de laurier

Mélanger tous les ingrédients de la marinade. Déposer les faux-filets dans un plat en verre peu profond. Verser

la marinade et tourner les biftecks pour bien les imprégner. Couvrir et laisser mariner toute une nuit au réfrigérateur. Égoutter et garder la marinade. Préchauffer le barbecue, à température élevée, ou une poêle antiadhésive. Saisir les biftecks 2 à 3 minutes de chaque côté. Saler et poivrer. Réduire la chaleur ou déplacer la viande dans un endroit moins chaud du barbecue. Badigeonner régulièrement de marinade et griller selon le degré de cuisson désiré.

CONSEIL

Ne pas utiliser de fourchette pour retourner la viande : la fourchette perce la viande et le jus s'écoule, ce qui rend la viande sèche et moins tendre. Servez-vous d'une pince. Graissez la grille du barbecue pour éviter que la viande colle.



Steak au poivre

Préparation :
10 minutes + 2 heures
de macération
Temps de cuisson :
variable
Pour 6 personnes



6 biftecks dans le filet

Marinade

Grains de poivres
mélangés, concassés
Graines de coriandre,
concassées
1 pincée de curry
4 cuil. à soupe d'huile

1 Mélanger les ingrédients
de la marinade.

2 Déposer les biftecks
dans un plat peu profond.
Verser la marinade et
retourner la viande pour
bien l'imprégner. Couvrir
et tenir au frais 2 heures,
en la tournant de temps
à autre.

3 Préchauffer le barbecue
à température élevée.
Saisir le steak 2 à 3
minutes de chaque côté.
Saler. Réduire la chaleur.
Badigeonner régulièrement
de marinade et griller
selon le degré de cuisson
désiré.

CONSEIL

Avant de griller la
viande qui a mariné au
frais, laissez-la revenir
à la température
ambiante.

Côtelettes d'agneau grillées

Préparation :
30 minutes
Temps de cuisson :
10 minutes
pour 4 personnes



16 côtelettes d'agneau,
dégraissées

Choisir une marinade ou
un beurre parmi les trois
recettes suivantes.

Marinade au madère
125 ml de madère
4 cuil. à soupe de sauce
soja
4 cuil. à soupe de sauce
chili
2 échalotes
2 gousses d'ail, écrasées
Sel et poivre

Marinade provençale
125 g de concentré de
tomate
5 cuil. à soupe de vin
rouge
5 cuil. à soupe de
bouillon de poule
Origan
6 olives, émincées
1 oignon, émincé
1 cuil. à soupe d'huile
d'olive
Sel et poivre

Beurre aux herbes
125 g de beurre,
ramolli
Ciboulette
Persil frais
1 jus de citron

Marinade au madère -
Mélanger tous les
ingrédients. Verser un peu
de sauce sur chaque
côtelette. Garder le reste
pour les badigeonner
pendant la cuisson.

Marinade provençale -
Mélanger tous les
ingrédients. Verser un peu
de sauce sur chaque
côtelette. Garder le reste
pour les badigeonner
pendant la cuisson.

Beurre aux herbes -
Mélanger tous les
ingrédients. Déposer une
noisette de beurre sur
chaque côtelette.

Préchauffer le barbecue à
température élevée. Griller
les côtelettes 3 à 5 minutes
de chaque côté, pour avoir
une cuisson rosée.
Badigeonner pendant la
cuisson de marinade.

NOTE

Les beurres parfumés
relèvent le goût des
aliments.
Une noisette de beurre
sur une pomme de
terre ou des légumes,
sur une grillade avant
la cuisson est un
véritable délice.
Vous pouvez aussi
façonner le beurre en
rouleau, le mettre au
réfrigérateur et le
couper en tranches.
Déposez-les sur la
viande au moment
de servir.



Côtelettes d'agneau grillées accompagnées de la marinade au madère,
de la marinade provençale et du beurre aux herbes.

Steak aigre-doux

Préparation :
30 minutes + 1 nuit
de macération
Temps de cuisson :
variable
Pour 4 personnes



4 faux-filets de 3 cm
d'épaisseur
Sel et poivre

Marinade
125 ml de sauce
tomate
125 ml de vinaigre de
vin rouge
4 cuil. à soupe de miel
1 cuil. à soupe de
sauce soja
Moutarde forte
1 gousse d'ail, hachée
1 cuil. à soupe de
sauce Worcestershire

- 1 Marinade - Dans un récipient, mélanger tous les ingrédients.
- 2 Déposer la viande dans un plat peu profond. Verser la marinade. Couvrir et laisser mariner plusieurs heures ou une nuit au réfrigérateur. Tourner la viande de temps à autre.
- 3 Préchauffer à température élevée le barbecue ou une poêle antiadhésive. Saisir les biftecks 2 minutes de chaque côté. Saler et poivrer.
- 4 Réduire la chaleur ou

déplacer la viande dans un endroit moins chaud du barbecue. Badigeonner régulièrement de marinade et griller selon le degré de cuisson désiré.



CONSEIL

Les marinades composées d'ingrédients acides, tels que la sauce tomate ou le vin, doivent être préparées dans des plats en verre ou en porcelaine.

Steak béarnaise

Préparation :
40 minutes
Temps de cuisson :
variable
Pour 6 personnes



6 biftecks dans le filet
Huile
3 gousses d'ail, écrasées
Sel et poivre

Sauce béarnaise
60 ml de vinaigre
2 oignons nouveaux ou
échalotes
2 jaunes d'œufs
125 ml de beurre, fondu
Raifort râpé
Sel et poivre

- 1 Badigeonner les steaks du mélange d'huile et

d'ail. Préchauffer à température élevée le barbecue ou une poêle antiadhésive. Saisir les steaks 2 à 3 minutes de chaque côté. Saler et poivrer. Réduire la chaleur ou déplacer la viande dans un endroit moins chaud du barbecue. Badigeonner régulièrement de marinade et griller selon le degré de cuisson désiré. Servir avec une béarnaise.

2 Sauce béarnaise - Dans une casserole, porter à ébullition le vinaigre et les échalotes. Diminuer la chaleur et laisser mijoter à découvert jusqu'à ce que ce soit réduit.

Faire refroidir.

3 Déposer les jaunes d'œufs et les oignons dans le bol du mixeur. Incorporer le beurre fondu encore chaud et actionner jusqu'à ce que la sauce soit lisse. Ajouter le raifort, le sel et le poivre. Mélanger.

CONSEIL

Pendant la cuisson au barbecue, ne pas retourner la viande trop souvent : une fois de chaque côté, en l'enduisant de marinade.



Steak aigre-doux (à gauche), steak béarnaise (à droite).



Brochettes d'agneau

Brochettes d'agneau

Préparation :
18 minutes
Temps de cuisson :
12 minutes
Pour 6 personnes



750 g d'agneau, coupé en cubes
1 concombre
3 tomates
Persil frais, haché
4 oignons nouveaux
Huile d'olive
100 g de tahini
180 ml de yaourt nature

1 gousse d'ail, hachée
1 jus de citron
1 pincée de cayenne
1 pincée de paprika
1 pincée de cumin
Sel et poivre

1 Enfiler les morceaux d'agneau sur 6 à 12 brochettes.
2 Dans un saladier, mélanger le concombre, les tomates, le persil, les oignons nouveaux et l'huile d'olive. Saler et poivrer. Tenir au frais.
3 Cuire les brochettes sur le gril légèrement huilé, environ 12 minutes, en les

retournant de temps à autre.
4 Mélanger le tahini, le yaourt, l'ail, le jus de citron, le persil, les épices, le sel et le poivre.
5 Servir les brochettes avec la sauce au tahini et la salade de concombre.

NOTE

Le tahini est un condiment à base de graines de sésame. On le trouve avec les produits exotiques.

Brochettes de veau à l'orientale

Préparation :
6 minutes + 2 heures de macération
Temps de cuisson :
12 minutes
Pour 4 à 6 personnes



750 g d'escalope de veau, coupée dans la longueur
12 brochettes en bois ou en bambou

125 ml de sauce aux prunes
2 cuil. à café de sauce soja
1 gousse d'ail, hachée
1/2 cuil. à café de gingembre frais, râpé
1 pincée de cayenne

1 Enfiler la viande sur les brochettes.
2 Préparer la marinade, en enduire les brochettes et les cuire 4 minutes sur la grille du barbecue. Badigeonner

régulièrement de marinade.
3 Servir les brochettes avec du riz et une salade.

NOTE

La sauce aux prunes chinoise est vendue en bocal dans les magasins ou rayons asiatiques.



Brochettes de veau à l'orientale

Bœuf grillé à la mexicaine

Préparation :

15 minutes

Temps de cuisson :

1 heure 20

Pour 4 personnes



1,5 kg de plat de côtes

375 ml d'eau

2 feuilles de laurier

50 g de cassonade

1 gousse d'ail, pilé

Sauce

1 oignon, émincé
finement

1 gousse d'ail, écrasée

1 cuil. à soupe d'huile
d'olive

400 ml de sauce tomate

2 cuil. à soupe de
vinaigre de cidre

1 cuil. à soupe de chili

1 cuil. à café d'origan

1 cuil. à café de cumin

Sel et poivre

1 Dans une casserole, déposer le plat de côtes et les autres ingrédients, couvrir d'eau et faire bouillir 40 minutes. Égoutter et déposer dans un grand plat à four.

2 Préchauffer le four à 180 °C. Mélanger tous les ingrédients de la sauce. Verser sur la viande et bien l'enrober.

3 Cuire au four de 35 à 40 minutes en retournant et en badigeonnant souvent de sauce pendant la cuisson.

Steak moutarde

Préparation :

10 minutes + 2 heures
de macération

Temps de cuisson :
variable

Pour 4 personnes



4 tournedos

Sel et poivre

Marinade

Moutarde forte

2 cuil. à soupe de
madère

2 cuil. à café d'huile
d'olive

Poivre noir, concassé



1 Mélanger tous les ingrédients de la marinade.

2 Déposer la viande dans un plat peu profond. Étendre la marinade sur toute la viande. Couvrir et tenir au frais 2 heures.

3 Préchauffer le barbecue à température élevée.

Saisir les steaks de 2 à 3 minutes de chaque côté. Saler et poivrer. Réduire la chaleur ou déplacer la viande dans un endroit moins chaud du barbecue.

Griller selon le degré de cuisson désiré.



Steak moutarde (à gauche), bœuf grillé à la mexicaine (à droite).

Côtes de porc Madras

Préparation :
30 minutes + 1 heure
de macération
Temps de cuisson :
15 minutes
Pour 6 personnes



6 côtes de porc

Marinade
60 g de confiture

d'abricots
4 cuil. à soupe de nectar
d'abricots
2 cuil. à soupe de vin
blanc
1 cuil. à soupe d'huile
1 cuil. à soupe de miel
2 cuil. à café de curry
1 pincée de chili
Sel et poivre

1 Bien mélanger tous les
ingrédients de la marinade.
2 Déposer les côtes de
porc dans un plat. Verser la

marinade et enrober la
viande. Couvrir et tenir au
frais 1 heure, en la
retournant de temps à
autre.
3 Égoutter les côtes de
porc et garder la marinade.
Préchauffer le barbecue à
température moyenne.
Cuire les côtes 12 à 15
minutes de chaque côté
sur la grille légèrement
huilée du barbecue.
Badigeonner régulièrement
de marinade.



Jambon à la mangue (en bas), côtes de porc Madras (en haut).

NOTE

Quand on achète
du porc, il doit être
rosé et non rouge,
la viande ne doit
pas saigner.
Faites cuire le porc
longtemps :
il se mange toujours
bien cuit.

Jambon à la mangue

Préparation :
15 minutes
Temps de cuisson :
8 minutes
Pour 8 personnes



8 tranches de jambon
épaisses d'un cm
Huile
3 mangues, pelées et
coupées
1 cuil. à soupe de jus
d'orange
1 cuil. à soupe de
beurre, fondu
1 cuil. à soupe de sucre
brun
1 cuil. à café de
gingembre frais, râpé
1 pincée de clou de
girofle moulu

1 À l'aide d'un petit
couteau tranchant, inciser
le bord des tranches de
jambon pour éviter
qu'elles se déforment
sous l'effet de la chaleur.
Badigeonner d'huile.
2 Passer la mangue au
mixeur jusqu'à ce que ce
soit lisse. Ajouter le jus

d'orange, le beurre fondu,
le sucre, le gingembre et
le clou de girofle.
Mixer 30 secondes.
3 Préchauffer le
barbecue à température
moyenne.
Cuire le jambon sur le gril
légèrement huilé, environ
4 minutes de chaque
côté, en badigeonnant
souvent du mélange de
mangue.
Servir le jambon avec la
purée de mangue.

CONSEIL

En modifiant la
hauteur de la grille de
cuisson, il est
possible de faire
varier l'intensité de
la chaleur. On place
généralement la
grille à 15 cm de la
source de chaleur
du barbecue.

Filet de bœuf

Préparation :
20 minutes
Temps de cuisson :
variable
Pour 8 personnes



1 filet de bœuf de 1,5 kg
2 cuil. à soupe d'huile
1 gousse d'ail, hachée
Sel et poivre

1 Préchauffer le
barbecue à température

élevée. Badigeonner le
filet du mélange d'huile,
d'ail, de sel et de poivre.
2 Saisir le filet 2 à 3
minutes de chaque côté
sur la grille légèrement
huilée. Réduire la
chaleur ou déplacer la
viande dans un endroit
moins chaud du
barbecue. Poursuivre la
cuisson selon le degré
désiré : de 15 à
30 minutes.
Retourner souvent
pendant la cuisson.
3 Découper en tranches
de 1 à 2 cm, en
commençant par les
bouts les plus étroits,
donc les plus cuits.
Ainsi on pourra offrir du
bœuf bien cuit, à point
ou saignant.
Servir avec une sauce au
raifort ou une sauce
béarnaise (voir recette
page 6).

CONSEIL

Si l'on utilise un
barbecue à charbon de
bois, attendre qu'il n'y
ait plus de flamme.
La viande est meilleure
cuite à la chaleur des
braises.



Agneau et légumes en papillote

Préparation :

15 minutes

Temps de cuisson :

16 minutes

Pour 4 personnes



4 petites pommes de terre

1 patate douce

4 courgettes

20 g de beurre

Ciboulette

16 côtelettes d'agneau

400 g d'ananas, en tranches

2 cuil. à soupe de marmelade de gingembre

1/4 de cuil. à café de gingembre moulu

Sel et poivre

1 Piquer les pommes de terre avec une fourchette. Cuire les pommes de terre et les morceaux de patate douce à la vapeur.

2 Répartir les pommes de terre, la patate douce coupée en 4 et les courgettes coupées en tronçons au centre de 4 carrés de papier d'aluminium. Déposer du beurre dans chaque papillote et saupoudrer de ciboulette fraîche. Saler et poivrer. Fermer les papillotes hermétiquement.

3 Préchauffer le barbecue à température moyenne. Déposer les papillotes sur le gril. Cuire 5 à 7 minutes. Placer les côtelettes sur la grille légèrement huilée. Faire griller environ 4 minutes de chaque côté.

Mélanger le jus d'ananas, la marmelade de gingembre et le gingembre moulu. Badigeonner les côtelettes de ce mélange. Saler et poivrer. Cuire l'agneau.

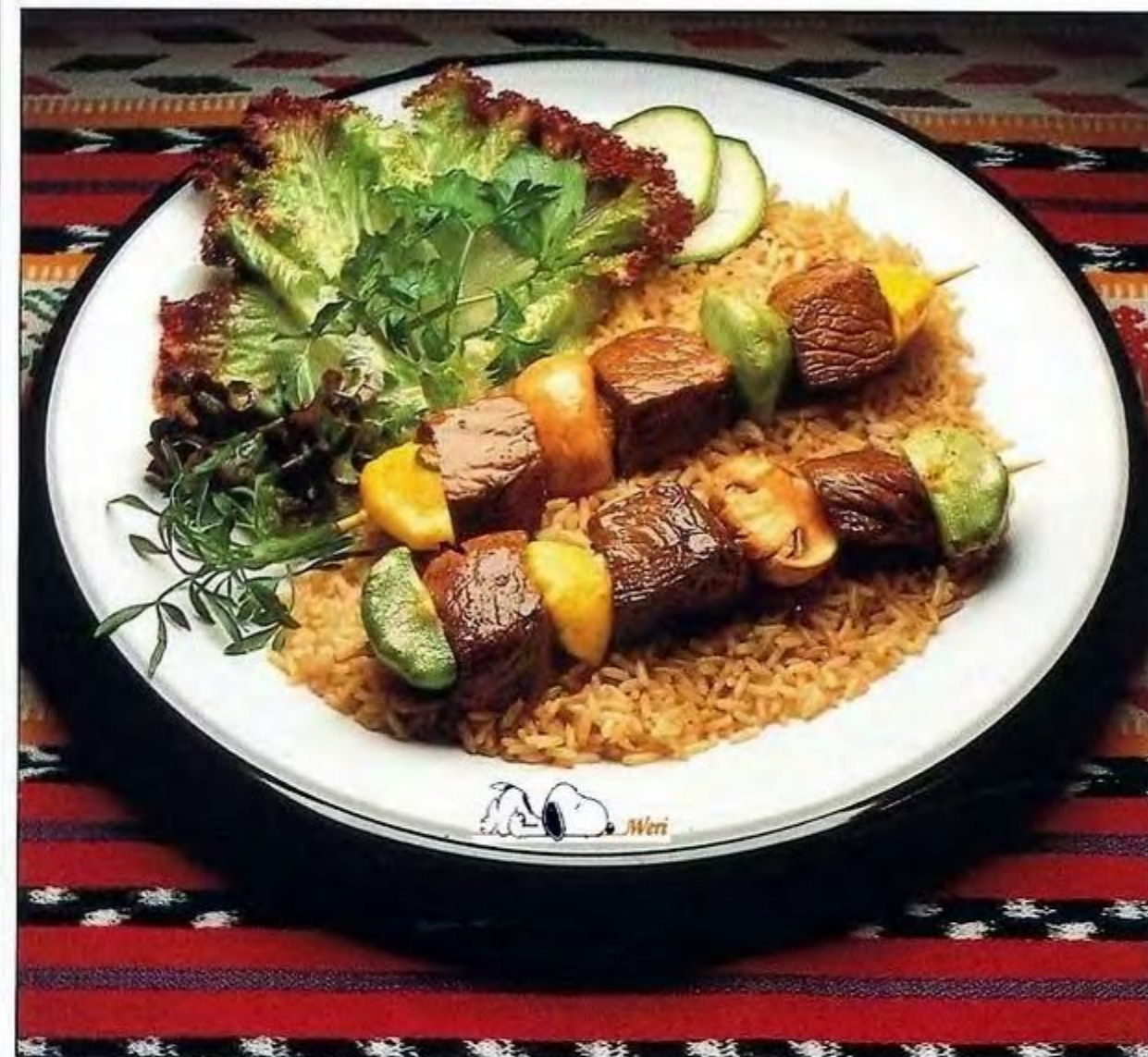
4 Déposer les tranches d'ananas sur le barbecue et les faire dorer de chaque côté. Servir les côtelettes avec les tranches d'ananas et les papillotes de légumes.

CONSEIL

Ouvrez les papillotes avec précaution pour ne pas vous brûler avec la vapeur. Vous trouverez de la "ginger marmelade", spécialité britannique, dans les épiceries fines.



Agneau et légumes en papillote



Brochettes de bœuf à la brésilienne

Brochettes de bœuf à la brésilienne

Préparation :

18 minutes + 1 heure de macération

Temps de cuisson :

12 minutes

Pour 8 personnes



750 g de bœuf coupé en cubes

1 cuil. à soupe de miel

1 cuil. à soupe de café instantané

2 cuil. à café de jus de citron

2 gousses d'ail, pilées

8 petites courgettes vertes

8 petites courgettes jaunes

8 champignons

Sel et poivre

1 Faire mariner la viande 1 heure dans le mélange de miel, de café, de jus de citron et d'ail.

2 Enfiler la viande sur des brochettes, en alternance avec les courgettes et les champignons.

3 Préchauffer le barbecue à température élevée.

Cuire les brochettes sur la grille légèrement huilée 4 à 6 minutes de chaque côté.

4 Servir les brochettes avec une salade et du riz.

NOTE

Si l'on ne trouve pas de courgettes jaunes, on peut les remplacer par du potiron.

Travers de porc

Préparation :

55 minutes + 3 à 4 heures
de réfrigération

Temps de cuisson :

20 minutes

Pour 4 personnes



1,5 kg de travers de porc

4 cuil. à soupe de sauce
soja

4 cuil. à soupe de sauce
tomate

1 cuil. à soupe de jus de
citron

Sauce chili

1 Déposer les travers dans
une grande casserole.

Couvrir d'eau et laisser
bouillir 50 minutes à feu
doux. Retirer du feu.

Égoutter et déposer les
travers dans un plat peu
profond.

2 Mélanger le reste des
ingrédients, en
badigeonner les travers.
Couvrir et tenir au frais
3 à 4 heures.

3 Préchauffer le barbecue
à température basse. Cuire
les travers à 15 cm de la
source de chaleur.

Les retourner et les
badigeonner de marinade
pendant la cuisson,
environ 20 minutes.

NOTE

Le porc cuit peut être
conservé plusieurs
jours au réfrigérateur.
Il est aussi bon froid
que chaud.

Travers de porc au miel

Préparation :

45 minutes

Temps de cuisson :

40 minutes

Pour 4 personnes



1,5 kg de travers de porc

400 ml de sauce tomate

3 gousses d'ail, écrasées

4 cuil. à soupe de miel

Poivre

1 Déposer les travers dans
une casserole. Couvrir
d'eau et faire bouillir 40
minutes. Égoutter.

Déposer les travers dans
un plat à four.

2 Mélanger la sauce
tomate, l'ail, le miel et le
poivre. Verser sur les
travers.

3 Préchauffer le four à
180 °C. Faire griller les
travers 40 minutes.

On peut aussi cuire
directement les travers sur
le barbecue à température
moyenne. Les badigeonner
pendant la cuisson.

Côtes de porc aigres-douces

Préparation :

30 minutes + 1 heure
de macération

Temps de cuisson :

15 minutes

Pour 6 personnes



1 cuil. à soupe de
marjolaine ou de sauge,
hachée

2 cuil. à soupe de sauce
soja

2 cuil. à soupe de
madère

1 gousse d'ail, hachée

6 côtes de porc

250 g d'ananas, coupés
en morceaux

12 pruneaux, dénoyautés

1 Mélanger les quatre
premiers ingrédients.

Verser la marinade sur
les côtes, dans un plat
peu profond.

Ajouter les ananas et les
pruneaux. Couvrir et
tenir au frais 1 heure.

2 Égoutter et garder la
marinade. Enfiler les
fruits sur 2 à 3
brochettes. Faire cuire

les côtes sur le gril du
barbecue 7 minutes à
chaleur moyenne.

3 Déposer les brochettes
de fruits sur le barbecue.
Poursuivre la cuisson
en les badigeonnant
de marinade, jusqu'à ce
que le porc soit cuit
et que les fruits soient
chauds. Servir le porc
avec les fruits.

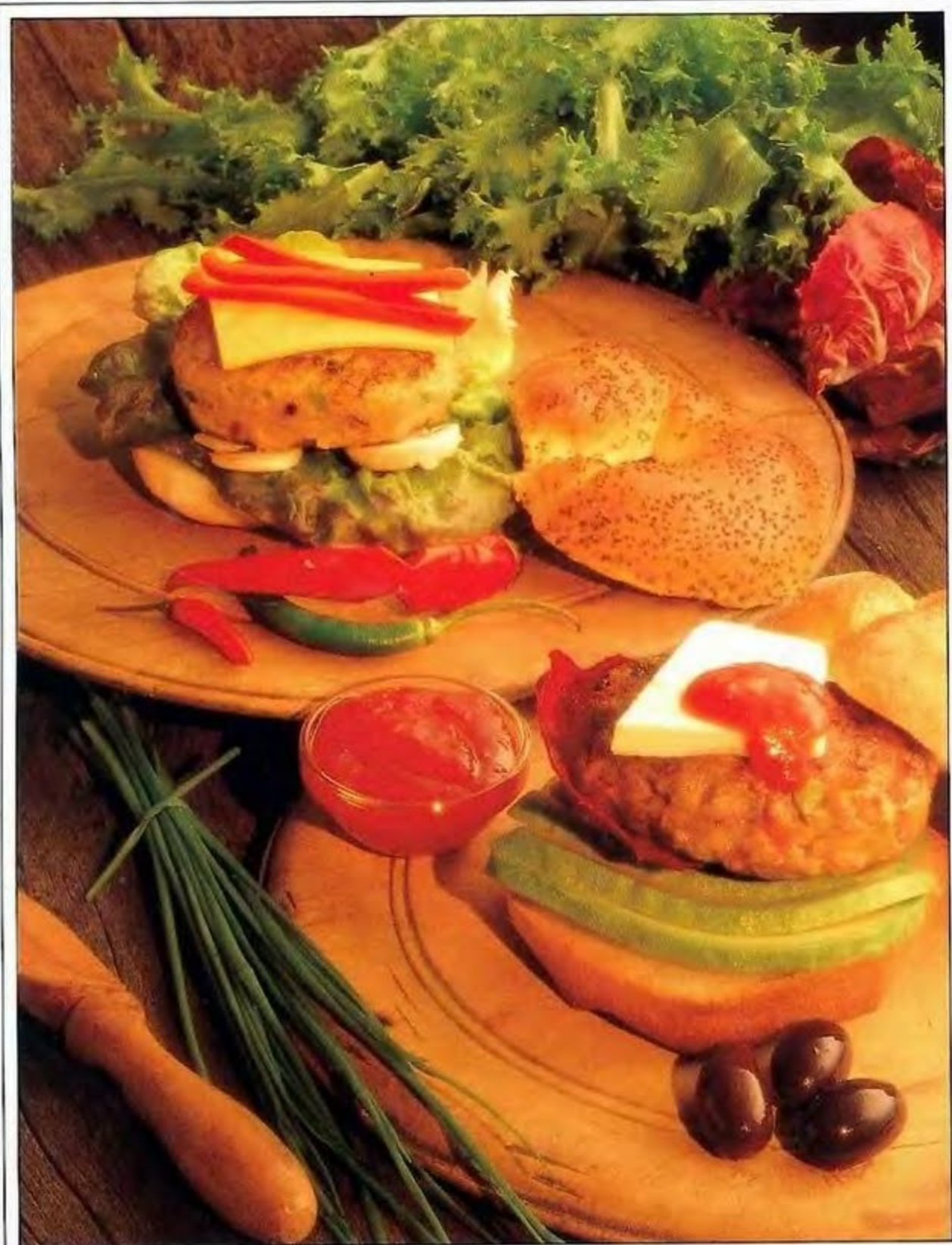
CONSEIL

Au barbecue, les côtes
de porc cuites à feu
vif risquent de se
dessécher, il faut donc
les cuire à feu plus
doux et un peu plus
longtemps.



Travers de porc (en haut), travers de porc au miel (à droite),
côtes de porc aigres-douces (à gauche).

LES HAMBURGERS



Hamburgers au poulet (en bas), hamburgers de porc mexicains (en haut).

Les hamburgers sont sûrement l'un des plats les plus simples à préparer au barbecue et les plus agréables à manger. Ils varient à l'infini, au gré de notre imagination. Voici six recettes de hamburgers plus délicieuses les unes que les autres. Hamburgers au poulet, au porc, au bœuf, au fromage, végétariens ou à la viande, il y en a pour tous les goûts. Garnissez-les de vos condiments préférés, de salade, de tranches de tomates ou de cornichons.

5 TRUCS POUR RÉUSSIR LES HAMBURGERS

- 1 Diviser la préparation en parts égales.
- 2 Façonner les portions avec les mains mouillées.
- 3 Former des portions de 2 cm d'épaisseur.
- 4 Mettre au frais au moins 30 minutes avant la cuisson.
- 5 Faire cuire à feu moyen, retourner 1 fois pendant la cuisson.

Hamburgers au poulet

Préparation :
30 minutes + 30 minutes de réfrigération
Temps de cuisson :
10 minutes
Pour 6 hamburgers



500 g de blanc de poulet
6 oignons, coupés en rondelles
1 1/2 cuil. à soupe de thym
1 œuf, battu
Sel et poivre

- 1 Hacher le poulet.
- 2 Ajouter et mélanger le reste des ingrédients. Former 6 parts et mettre au frais 30 minutes.
- 3 Cuire 5 minutes de chaque côté. Déposer sur des pains à burgers grillés et servir avec des sauces au choix.

Hamburgers de porc mexicains

Préparation :
30 minutes + 30 minutes de réfrigération
Temps de cuisson :
12 minutes
Pour 6 hamburgers



500 g de porc maigre, haché
1 poivron vert, émincé
1 poivron rouge, émincé
3 cuil. à soupe de maïs en grains
50 g de mie de pain
1 œuf, battu

- 1 Dans un récipient, mélanger le porc avec le

reste des ingrédients. Former 6 parts et tenir au frais 30 minutes.
2 Cuire 6 minutes de chaque côté. Déposer sur des pains à burgers grillés et accompagner de sauce ketchup, moutarde forte, tabasco, etc.

CONSEIL

Utiliser une spatule à manche long pour retirer ou déposer les galettes de viande sur le grill du barbecue.

Hamburgers de bœuf aux oignons

Préparation :
30 minutes + 30 minutes de réfrigération
Temps de cuisson :
10 minutes
Pour 6 hamburgers



500 g de bœuf, haché
1 oignon, émincé
1 œuf, battu
2 gousses d'ail, écrasées
Sauce chili
1 pincée de curry

- 1 Mélanger tous les ingrédients avec les mains. Former 6 portions et tenir au frais 30 minutes.
- 2 Cuire 5 minutes. Déposer sur des pains ronds grillés. Servir avec mayonnaise et condiments.

Hamburgers porc et fromage

Préparation :
30 minutes + 30 minutes
de réfrigération
Temps de cuisson :
12 à 14 minutes
Pour 6 hamburgers



500 g de poitrine de porc, hachée
250 g de porc maigre, haché
50 g de cheddar râpé
30 g de parmesan râpé
50 g de mie de pain

1 pincée de cayenne
Sel et poivre
Salade, tomates et condiments

1 Hacher la poitrine et la viande de porc. Ajouter et mélanger le reste des ingrédients. Former 6 parts et mettre au frais.

2 Cuire 6-7 minutes de chaque côté. Déposer sur du pain grillé. Garnir de tomates, de salade et de condiments.



Hamburgers porc et fromage

NOTE

Les indications données ici pour la cuisson des hamburgers concernent uniquement les barbecues électriques. Sinon, il faut prolonger le temps de cuisson.

Hamburgers végétariens

Préparation :
30 minutes + 30 minutes
de réfrigération
Temps de cuisson :
12 minutes
Pour 8 hamburgers



500 g de haricots rouges, rincés et égouttés
1 oignon, émincé
1 carotte, coupée
2 cuil. à soupe de graines de sésame, grillées
1 gousse d'ail, hachée
2 cuil. à soupe de concentré de tomate
100 g de mie de pain
Tabasco
Sel et poivre
1 œuf, légèrement battu

1 Déposer les ingrédients dans un mixeur. Réduire en purée.
2 Façonner 8 parts. Tenir au frais 30 minutes.
3 Cuire sur le grill légèrement huilé du barbecue à température moyenne, 5 à 6 minutes de chaque côté.

Hamburgers agneau et herbes

Préparation :
30 minutes + 30 minutes
de réfrigération
Temps de cuisson :
10 minutes
Pour 8 hamburgers



1 kg d'agneau maigre, haché
100 g de mie de pain
60 g de raisins secs
2 cuil. à café de cannelle
2 cuil. à café de coriandre
1 branche de romarin
1 œuf, battu

1 Bien mélanger la viande hachée et tous les ingrédients. Former 8 parts et tenir au frais 30 minutes.
2 Cuire environ 5 minutes de chaque côté. Garnir avec des condiments au choix.

CONSEIL

Pour cette recette, choisir de l'agneau très maigre, selle ou gigot, pour que le goût de la viande ne soit pas trop fort.



LE POULET, LE POISSON ET LES FRUITS DE MER



Suprêmes de poulet au citron, crevettes piquantes.

Le temps de cuisson au barbecue des poissons et fruits de mer est assez court. Les poissons entiers et les darnes cuisent normalement, mais pour les filets il est préférable de les cuire en papillote ou d'utiliser des filets de poisson à chair ferme. Le poulet se cuit sous toutes ses formes : ailes, pilons, cuisses, blancs, etc. Une délicieuse marinade au citron ou aux herbes fera honneur aux poissons et aux volailles. Ne laissez pas les poissons et fruits de mer macérer plus de 30 minutes. L'acidité des marinades, comme le citron ou le vin, commence à les cuire.

Suprêmes de poulet au citron

Préparation :
20 minutes
Temps de cuisson :
16 minutes
Pour 6 personnes



6 blancs de poulet
1 cuil. à café de cumin moulu
1 jus de citron vert
Sel et poivre

- 1 Saupoudrer les blancs de poulet de cumin. Arroser de jus de citron. Saler et poivrer.
- 2 Préchauffer le barbecue à température moyenne. Cuire les blancs de poulet sur le gril légèrement huilé 6 à 8 minutes de chaque côté.

3 Servir avec un beurre au citron, de la pita, ou du riz et des crudités.



NOTE

Pour éviter que les blancs de poulet ne se dessèchent pendant la cuisson, les badigeonner d'un peu d'huile.



CONSEIL

Pour éteindre les flammes, lorsque le gras d'une marinade ou de la peau tombe sur la braise, utiliser un vaporisateur d'eau.

Crevettes piquantes

Préparation :
40 minutes + 30 minutes
de macération
Temps de cuisson :
4 minutes
Pour 4 personnes



750 g de grosses crevettes ou gambas
150 ml d'huile
4 gousses d'ail, écrasées
1/2 cuil. à soupe de sauce chili
1 zeste de citron, râpé
1 cuil. à café de sucre
1/2 cuil. à café de poivre noir, concassé

- 1 Décortiquer les crevettes. Les déposer dans un plat en verre.
- 2 Bien mélanger l'huile, l'ail, la sauce chili, le zeste de citron, le sucre et le poivre. Verser sur les crevettes et les enrober. Couvrir et tenir au frais 30 minutes.
- 3 Préchauffer le barbecue à température moyenne. Cuire les crevettes sur une plaque bien huilée, 3 à 4 minutes, en les badigeonnant de marinade pendant la cuisson. Elles sont cuites lorsqu'elles changent de couleur.



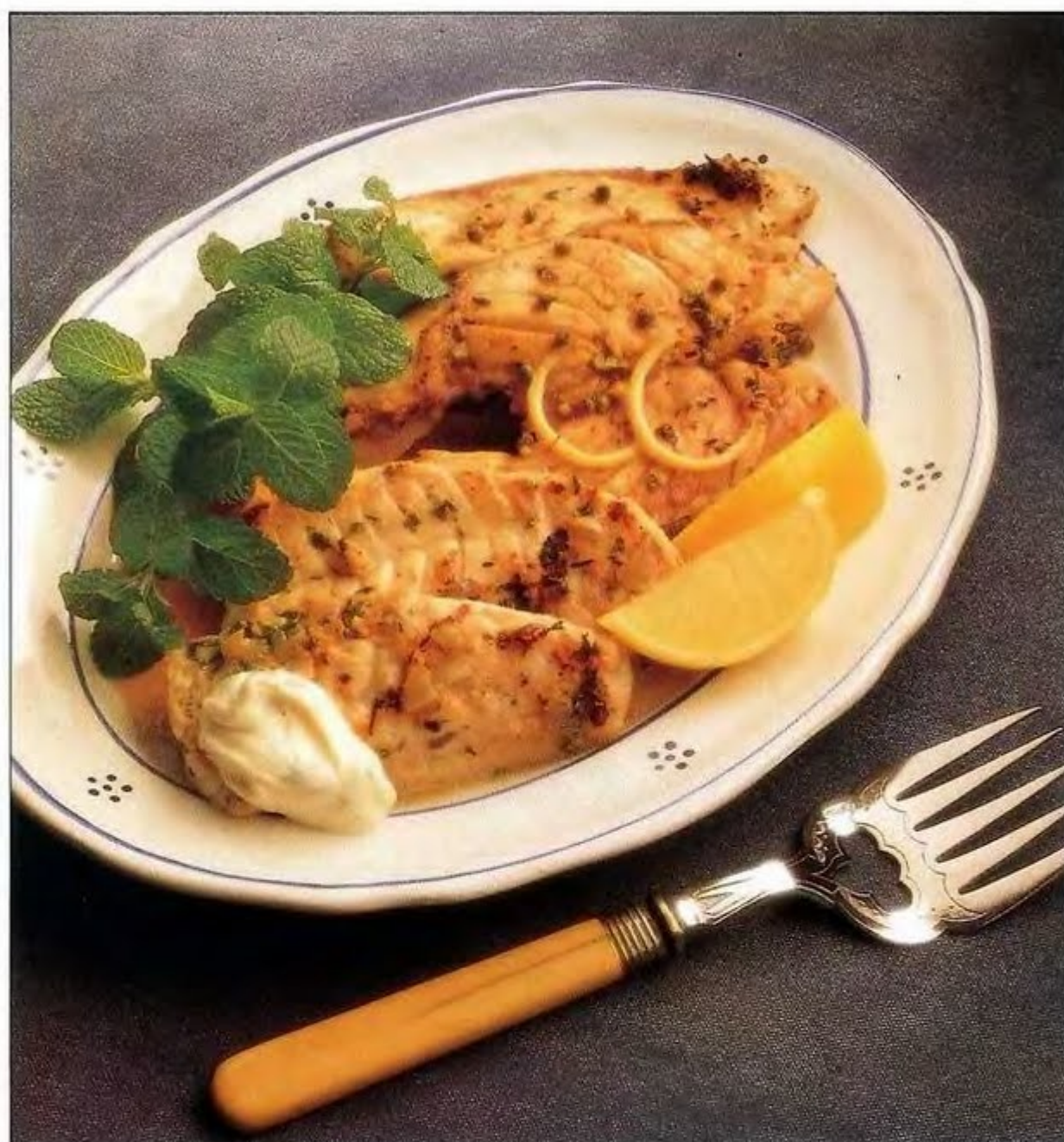
Poisson grillé

Préparation :
20 minutes + 30 minutes
de macération
Temps de cuisson :
6 minutes
Pour 4 personnes



4 filets de poisson
à chair ferme
2 cuil. à soupe de jus
de citron
2 cuil. à soupe d'huile
d'olive
1 oignon, émincé
1 cuil. à soupe
de pastis
Sel et poivre

1 Déposer les filets de poisson dans un plat en verre. Mélanger les ingrédients et verser la marinade. Couvrir et laisser mariner 30 minutes.
2 Égoutter les filets de poisson et les cuire sur la grille légèrement huilée du barbecue 3 minutes de chaque côté.



Morue à l'espagnole, poisson grillé.

3 Accompagner de quartiers de citron et de mayonnaise au basilic.

NOTE

À l'achat, vérifiez : la chair des filets de poisson doit être ferme et avoir une bonne odeur marine.

Morue à l'espagnole

Préparation :
30 minutes + 30 minutes
de macération
Temps de cuisson :
12 à 15 minutes
Pour 6 personnes



6 filets de morue
6 cercles de papier
d'aluminium

Marinade

150 ml de jus d'orange
1 jus de citron
2 cuil. à soupe d'huile
d'olive
2 gousses d'ail, écrasées
1 cuil. à soupe de poivre
vert, concassé
1/2 cuil. à café d'origan
1 pincée de cumin

1 Mélanger les ingrédients de la marinade.
2 Déposer les filets dans un plat en verre peu profond, puis la marinade. Couvrir et laisser mariner 30 minutes au frais.
3 Préchauffer le barbecue

à température moyenne. Égoutter les filets de poisson, les placer au centre de chaque cercle de papier. Saler et poivrer. Fermer hermétiquement les cercles de papier pour former des papillotes. Déposer les papillotes sur la grille du barbecue ou dans un four préchauffé à 200 °C. Cuire de 12 à 15 minutes. Servir avec des quartiers de citron.

Filets de poisson en papillote

Préparation :
20 minutes
Temps de cuisson :
10 à 15 minutes
Pour 4 personnes



4 filets de poisson
2 cuil. à café de piments
forts, hachés
1 oignon, émincé
2 tomates
1 jus de citron
1 cuil. à soupe d'huile
1 cuil. à soupe de persil
Sel et poivre

1 Déposer chaque filet sur un carré de papier d'aluminium. Saupoudrer de piments forts.
2 Déposer l'oignon et les tomates coupées en rondelles. Arroser de jus de citron et d'huile. Saupoudrer de persil, saler et poivrer.
3 Fermer chaque papillote. Déposer sur le gril du barbecue ou au four à 200 °C et cuire de 10 à 15 minutes.



Filets de poisson en papillote

Ailes de poulet grillées aigres-douces

Préparation :
30 minutes + 1 heure
de macération
Temps de cuisson :
45 minutes
Pour 8 personnes



250 g de confiture
d'abricots
2 cuil. à soupe de
vinaigre de vin blanc
1 cuil. à soupe de sauce
soja
1 cuil. à soupe de sauce
tomate
1 cuil. à soupe d'huile
1 gousse d'ail, hachée
Sel et poivre
24 ailes de poulet

1 Dans une casserole, faire chauffer à feu doux la confiture d'abricots, le vinaigre, la sauce soja, la sauce tomate, l'huile, l'ail, le sel et le poivre. Verser sur les ailes de poulet et bien mélanger. Couvrir et laisser macérer 1 heure au frais.
2 Égoutter l'excès de marinade. Déposer les ailes sur la plaque légèrement huilée du four et cuire 30 minutes à four modéré (180 °C). Verser un peu d'eau sur la plaque du four, afin que les ailes ne se dessèchent pas. Retourner les ailes et les

badigeonner pendant la cuisson. On peut aussi cuire les ailes au barbecue à température moyenne.

NOTE

Les ailes de poulet peuvent être servies en entrée ou en plat principal, accompagnées de riz ou de légumes verts.

Pilons de poulet à l'orange

Préparation :
10 minutes
Temps de cuisson :
40 minutes
Pour 6 personnes



125 ml de marmelade
d'orange
1 cuil. à soupe de jus
d'orange
1 cuil. à café de
coriandre
12 pilons de poulet
Sel et poivre

1 Mélanger tous les ingrédients.
2 Préchauffer le barbecue à température moyenne. Huiler légèrement le gril. Déposer les pilons et badigeonner de marinade. Cuire le poulet environ 40 minutes. Badigeonner de marinade pendant la cuisson.

Brochettes de poulet aux épices

Préparation :
30 minutes + 2 heures
de macération
Temps de cuisson :
15 minutes
Pour 6 personnes



750 g de blancs de poulet
125 ml de vin blanc
1 cuil. à soupe de miel
1 cuil. à soupe d'huile
de sésame
1 cuil. à soupe de
gingembre frais, râpé
1 cuil. à soupe de curry
1 cuil. à soupe de chili
Sel et poivre

1 Couper le poulet en cubes de 3 cm et le déposer dans un plat en verre. Mélanger le vin, le miel, l'huile, le gingembre, le curry, le chili, sel et poivre. Verser sur le poulet, couvrir et tenir au frais au moins 2 heures.
2 Préchauffer le barbecue à température moyenne. Enfiler le poulet sur 12 brochettes préalablement trempées dans l'eau. Cuire les brochettes 10 à 15 minutes en les retournant souvent et en les badigeonnant de marinade de temps à autre.

Variante : Alternez les cubes de poulet avec des morceaux de légumes.



Ailes de poulet grillées aigres-douces (en haut), pilons de poulet à l'orange (au centre), brochettes de poulet aux épices (à droite).

Poulet aux prunes

Préparation :
40 minutes + 24 heures
de macération

Temps de cuisson :
50 minutes

Pour 8 personnes



4 coquelets, coupés
en deux

Marinade

750 g de prunes,
coupées en deux et
dénoyautées

1 oignon, émincé

2 gousses d'ail, écrasées

4 cuil. à soupe de vin
rouge

3 cuil. à soupe de miel
2 cuil. à soupe de sauce
chili

1 jus de citron

Huile

Sel et poivre

1 Faire 3 ou 4 incisions
profondes dans la chair
de chaque coquelet.

2 Marinade - Déposer
tous les ingrédients dans
une casserole. Cuire à feu
moyen en remuant de
temps à autre, environ 20
minutes. Passer tous les
ingrédients au mixeur.

3 Dans un plat à four
peu profond, déposer les
coquelets, les enrober de
marinade.

Laisser macérer 24 heures
au frais, en les retournant
de temps à autre.

4 Préchauffer le
barbecue à température
moyenne. Égoutter les
coquelets et les cuire sur
le gril légèrement huilé,
25 minutes de chaque
côté. Badigeonner
souvent de marinade.

CONSEIL

Les coquelets sont plus
petits que les poulets,
leur chair est plus
tendre et moins sèche.
En général, on compte
1 coquelet pour 2
personnes.



Poulet aux prunes



Darnes de saumon à l'orientale

Darnes de saumon à l'orientale

Préparation :
30 minutes + 30 minutes
de macération

Temps de cuisson :
8 minutes

Pour 6 personnes



6 darnes de saumon

2 jus de citron

2 cuil. à soupe de miel

2 cuil. à soupe de sauce
soja

1 cuil. à soupe de sauce
chili

2 cuil. à soupe de

moutarde à l'ancienne
Huile

Sel et poivre

1 Dans un plat en verre
peu profond, mélanger
tous les ingrédients.
Mettre le saumon.

Retourner pour bien
enrober des deux côtés.

2 Couvrir et laisser
macérer 30 minutes au
réfrigérateur, en retournant
les darnes de temps à
autre.

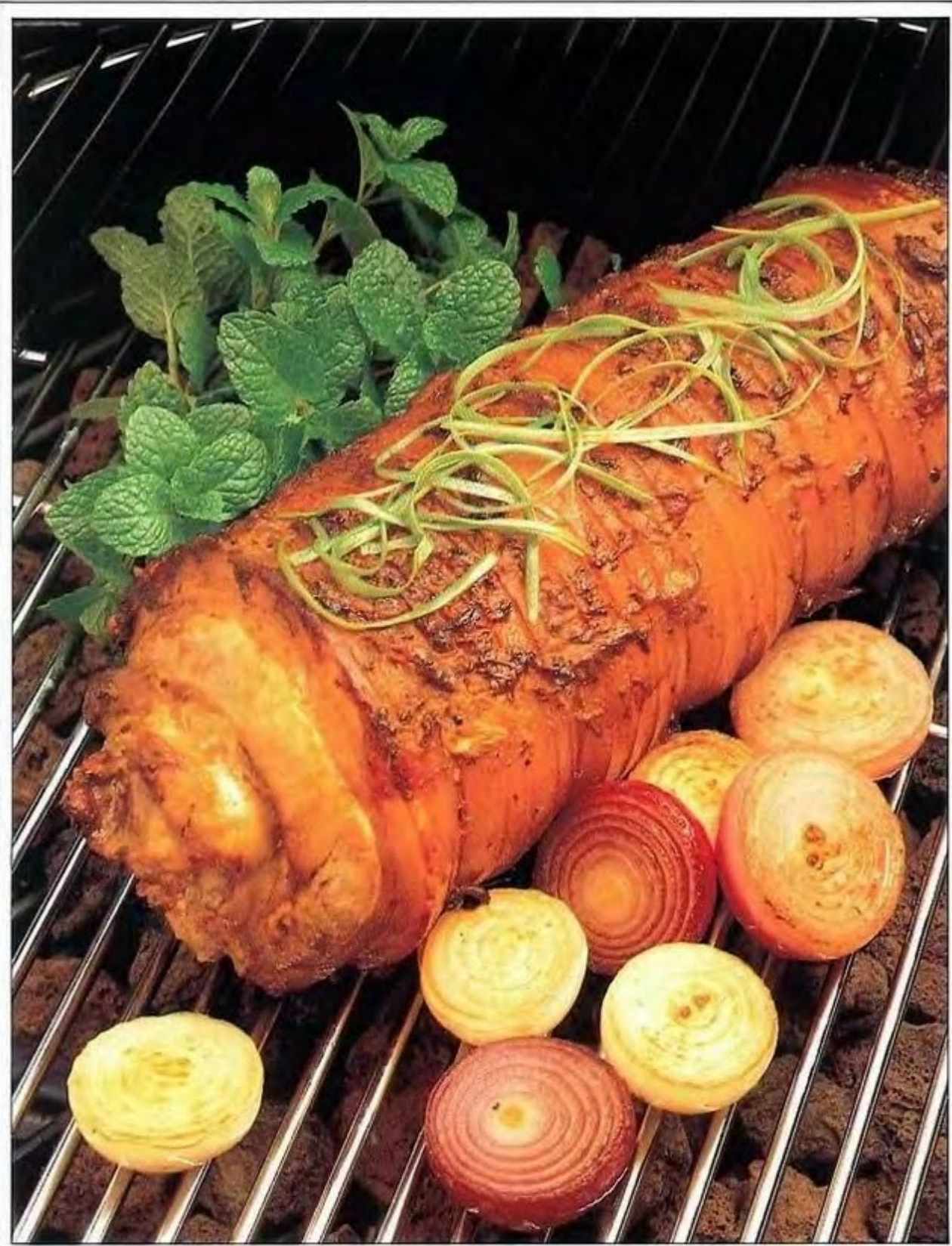
3 Préchauffer le barbecue
à température moyenne.
Cuire environ 4 minutes

de chaque côté selon
l'épaisseur des darnes.
Les badigeonner de
marinade pendant la
cuisson. Servir le saumon
avec des quartiers de citron.

NOTE

La chair du saumon est
délicate et cuit assez
rapidement. Éviter de
trop le cuire pour qu'il
ne se dessèche pas.
Le saumon jeune, rose,
est aussi savoureux
que nourrissant.

LES PLATS PRINCIPAUX



Rôti de porc grillé

Dans ce chapitre, toutes les recettes que nous présentons peuvent être cuites au four, en cocotte, en sauteuse ou à la poêle. Pour réussir les cuissons parfaitement et pour éviter la montée des flammes, il suffit de déposer un plat métallique à moitié rempli d'eau directement sur les braises. En effet, le gras qui s'écoule de la viande ou de la marinade tombe dans l'eau, sans attiser le feu. Bien égoutter les viandes et les volailles avant de les déposer sur la grille de cuisson.

Rôti de porc grillé

Préparation :
40 minutes + 1 nuit
de macération
Temps de cuisson :
2 heures
Pour 8 personnes



Thym frais
1 cuil. à soupe de
moutarde forte
1 rôti de porc de 2 kg
125 ml de vin blanc
125 ml de sauce soja
125 ml d'huile végétale
2 gousses d'ail, écrasées
Sel et poivre

1 Mélanger le thym et la moutarde, en frotter le rôti. Déposer dans un plat à four peu profond.
2 Mélanger le vin, la sauce soja, l'huile et l'ail. Saler et poivrer. Verser sur le porc. Couvrir et tenir au frais toute une nuit, en retournant le porc de temps à autre.
3 Le sortir du frais et le laisser 1 heure à température ambiante.

Retirer le rôti de la marinade, égoutter et sécher légèrement avec du papier absorbant. Garder la marinade.
4 Préchauffer le barbecue à température élevée. Placer un plat métallique à moitié rempli d'eau directement sur les braises. Déposer le rôti de porc sur la grille légèrement huilée. Saisir le rôti jusqu'à ce qu'il soit coloré sur tous les côtés. Le retourner toutes les 15 minutes. Régler la hauteur de la grille sur sa position la plus élevée. Fermer le couvercle du barbecue.
5 Poursuivre la cuisson en retournant et en badigeonnant le rôti de marinade pendant la cuisson, qui dure entre 60 et 90 minutes.
6 Couvrir le rôti de papier d'aluminium. Laisser reposer 10 minutes avant de retirer la ficelle et de le découper en tranches fines.

Saucisses au grill

Préparation :
20 minutes
Temps de cuisson :
20 minutes
Pour 4 personnes



12 saucisses

Sauce
80 g de cassonade
1 cuil. à café de
moutarde forte
2 cuil. à soupe de sauce
tomate

1 Sauce - Mélanger la moutarde, la cassonade et la sauce tomate. Faire chauffer dans une petite casserole jusqu'à ce que la cassonade soit dissoute.
2 Préchauffer le barbecue à température moyenne. Déposer les saucisses sur la grille légèrement huilée. Cuire les grosses saucisses 15 à 20 minutes et les saucisses plus minces 10 à 15 minutes. Les badigeonner de sauce pendant la cuisson.

Rôti de bœuf au poivre

Préparation :

20 minutes

Temps de cuisson :

40 minutes

Pour 6 personnes



1 rôti de bœuf de 1 kg

Huile d'olive

3 gousses d'ail,
écrasées

2 cuil. à soupe de
poivre noir concassé

Sel

1 Badigeonner le rôti d'huile d'olive et d'ail. Répandre le poivre. Saler.

2 Préchauffer le barbecue à température moyenne. Déposer le rôti sur la grille légèrement huilée. Couvrir et cuire environ 40 minutes.

3 Le garder 10 minutes dans un papier d'aluminium avant de le découper. Servir avec un beurre citronné à la moutarde, des petites pommes de terre persillées ou des crudités.

Beurre citronné à la moutarde

125 g de beurre

2 cuil. à soupe de persil
frais, haché

1 cuil. à soupe de
moutarde à l'ancienne

1 citron, jus et zeste

Mélanger les ingrédients.

Former un rouleau.

Envelopper dans un
papier d'aluminium.

Tenir au frais jusqu'à ce
que le beurre soit dur.

Couper en tranches de 1
cm et servir sur la viande.



Rôti de bœuf au poivre



Poulet grillé aux piments et à la coriandre

Poulet grillé aux piments et à la coriandre

Préparation :

20 minutes + 2 heures
de macération

Temps de cuisson :

50 minutes

Pour 4 personnes



4 cuisses de poulet

Marinade

125 ml de sauce soja

2 cuil. à soupe de jus
de citron

2 cuil. à soupe de miel

1 cuil. à soupe d'huile

2 piments rouges,
émincés

Coriandre fraîche

Sel et poivre

1 Dans un plat en verre,
mélanger tous les
ingrédients de la
marinade, les cuisses de

poulet et les enrober de
marinade.

Couvrir et laisser mariner
au frais 2 heures.

2 Préchauffer le
barbecue à température
moyenne. Retirer les
cuisses de poulet de la
marinade, les égoutter et
les déposer sur le
barbecue.

Cuire 50 minutes.

3 Servir avec du riz et
une salade. Saupoudrer de
coriandre, hachée.



Poisson entier en papillote

Poisson entier en papillote

Préparation :

20 minutes

Temps de cuisson :

40 à 50 minutes

Pour 6 à 8 personnes



*1 poisson entier
de 2 kg*

60 ml de beurre, fondu

2 gousses d'ail, écrasées

*2 cuil. à soupe de fines
herbes fraîches, hachées*

Quartiers de citron

Sel et poivre

1 Déposer le poisson sur une grande feuille de papier d'aluminium. Badigeonner l'intérieur et l'extérieur du poisson du mélange de beurre fondu, d'ail et d'herbes. Arroser de jus de citron. Saler et poivrer. Fermer la papillote.

2 Préchauffer le barbecue à température moyenne. Déposer la papillote sur la grille du barbecue. Cuire 40 à 50 minutes, le couvercle fermé, jusqu'à ce que la chair du poisson se détache à la fourchette.



NOTE

Les poissons se cuisent mieux en papillote que sur une grille, car souvent la peau colle à la grille et rend le poisson moins présentable.

Gigot d'agneau à l'ail et au romarin

Préparation :

20 minutes

Temps de cuisson :

1 heure 45

Pour 6 à 8 personnes



*1 gigot d'agneau
de 1,5 kg*

Huile d'olive

3 gousses d'ail, émincées

Romarin frais

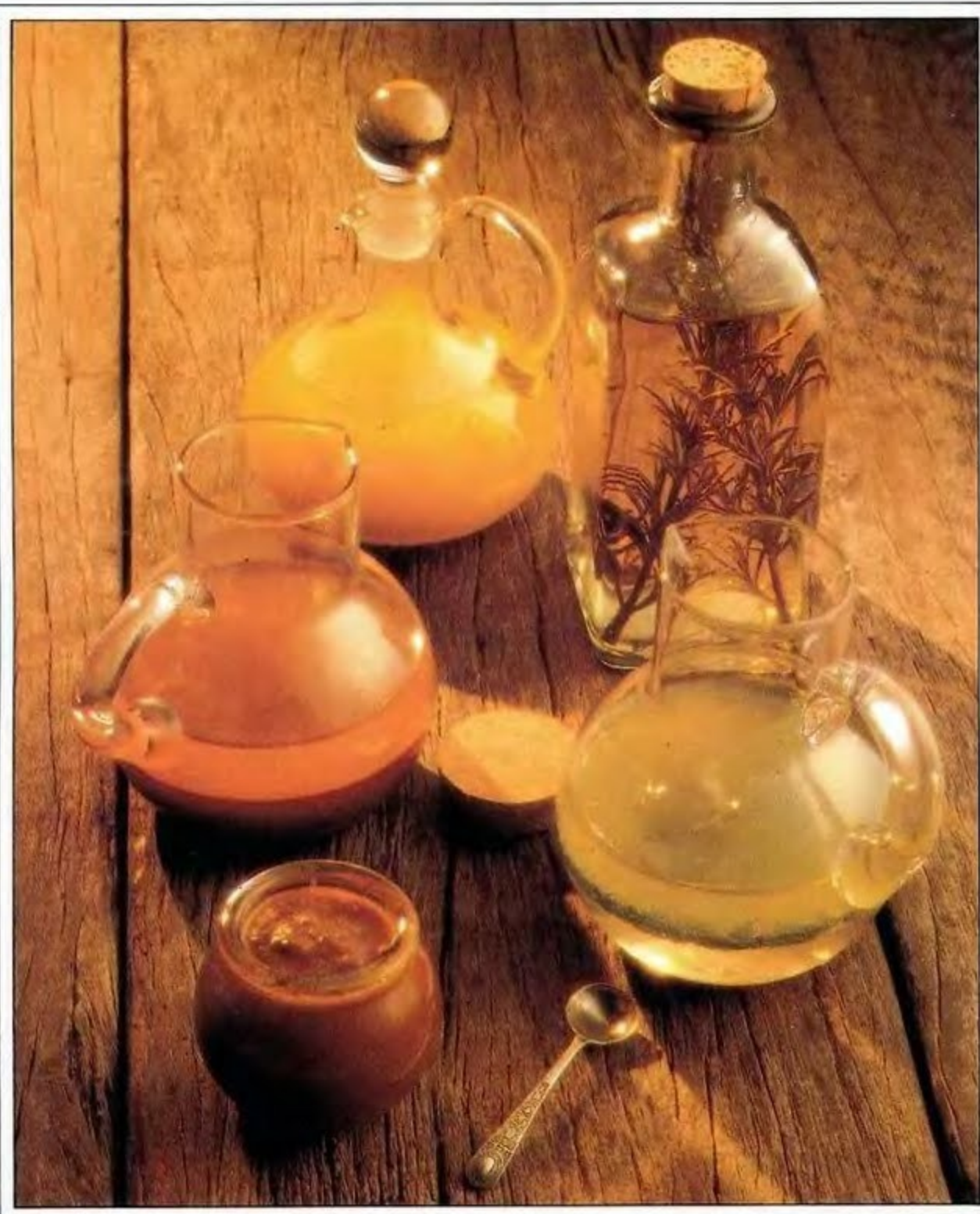
Sel et poivre

Dégraissier le gigot d'agneau et le badigeonner d'huile. Faire de petites incisions pour insérer l'ail et le romarin. Saler et poivrer. Déposer le gigot sur la grille légèrement huilée du barbecue. Cuire environ 1 heure 45, ou moins pour qu'il soit rosé.



Gigot d'agneau à l'ail et au romarin

LES MARINADES, BEURRES ET CONDIMENTS



En commençant en haut à gauche : sauce miel et jus de fruits, huile parfumée aux herbes, marinade aneth et citron, chutney, marinade au vin rouge.

Qu'elles soient exotiques, classiques ou épicées, les marinades jouent un triple rôle : attendrir, parfumer et éviter le dessèchement pendant la cuisson.

La marinade peut transformer une viande un peu dure en un véritable festin.

Une marinade de base se compose de trois ingrédients : un acide, de l'huile et des assaisonnements. L'ingrédient acide tel que le jus d'orange ou de citron, le vinaigre, le vin ou le yaourt est celui qui attendrit les viandes et les volailles. L'huile évite aux aliments de se dessécher en cuisant ; toutes les huiles sont bonnes, c'est une question de goût. Quant aux assaisonnements comme les herbes, les épices, l'ail, le gingembre et les oignons, ils rehaussent agréablement le goût des plats.

Combien de temps devrait-on laisser mariner les aliments ? La macération dure de 15 minutes à 24 heures. En règle générale, plus la viande est dure, plus elle doit macérer longtemps pour s'attendrir. Les poissons et les fruits de mer ne devraient pas mariner plus de 30 minutes, sinon l'ingrédient acide contenu dans la marinade commence à les cuire.

En dehors des marinades, nous vous proposons des sauces, des beurres et des moutardes pour accompagner les grillades.

Marinade au vin rouge

Délicieuse avec le gibier, le bœuf et l'agneau.

Préparation :
10 minutes
Pour 375 ml de préparation



125 ml d'huile végétale
125 ml de vin rouge
2 cuil. à soupe de sauce barbecue
2 cuil. à soupe de sauce tomate
1 cuil. à café de sauce chili
1/2 cuil. à café de poivre noir moulu

Mélanger tous les ingrédients.

Marinade aneth et citron

Parfaite pour relever la volaille.

Préparation :
10 minutes
Pour 400 ml de préparation



125 ml d'huile d'olive
125 ml de jus de citron
4 cuil. à soupe de vin blanc sec
2 cuil. à soupe d'aneth frais, haché
2 cuil. à café de sucre
2 cuil. à café d'huile de sésame

Mélanger tous les ingrédients.

Sauce miel et jus de fruits

Pour le porc ou le poulet.

Préparation :
10 minutes
Pour 375 ml de préparation



125 ml de jus d'ananas
125 ml de jus d'orange
4 cuil. à soupe de miel
2 cuil. à soupe d'huile
1 cuil. à soupe de gingembre frais, râpé

Mélanger tous les ingrédients. Badigeonner la viande ou la volaille durant la cuisson.

Huile parfumée aux herbes

Préparation :
10 minutes + 5 jours
de macération
Temps de cuisson :
5 minutes
*Pour 500 ml de
préparation*



500 ml d'huile d'olive
10 à 12 cuil. à soupe
d'herbes fraîches,
hachées finement

1 Dans une casserole,
faire chauffer l'huile et
les herbes.
Retirer du feu.
Laisser macérer 5 jours
dans un plat fermé.
2 Filtrer et verser dans
une bouteille stérilisée.
Ajouter quelques brins
d'herbes fraîches.
Conserver dans un
endroit frais.

NOTE

Utilisez vos herbes
préférées : romarin,
basilic, sauge, estragon
ou un mélange d'herbes.

Chutney

Condiment pour le porc
et l'agneau.

Préparation :
10 minutes
*Pour 375 ml de
préparation*



125 ml de chutney
4 cuil. à soupe de
beurre, fondu
4 cuil. à soupe de jus
de citron
4 cuil. à soupe d'eau
2 cuil. à café de curry
1/2 cuil. à café de
gingembre moulu
1/2 cuil. à café de
cannelle

Bien mélanger tous les
ingrédients.
Badigeonner la viande
pendant la cuisson.

NOTE

Le chutney est un
condiment aigre-doux
fait avec de la confiture
de mangues ou
d'abricots, cuit dans du
vinaigre. Il accompagne
généralement les currys.

Marinade miel et soja

Assaisonne le porc.

Préparation :
10 minutes
*Pour 375 ml de
préparation*



125 ml de miel
125 ml de vin blanc

60 ml de sauce soja
60 ml d'huile
2 gousses d'ail, écrasées

Bien mélanger tous les
ingrédients.
Badigeonner la viande
pendant la cuisson.

NOTE

Pour mesurer
plus facilement
la quantité de miel,
utilisez du miel
liquide.

Marinade ail et citron

Idéale pour relever le
poulet et le poisson.

Préparation :
10 minutes
*Pour 375 ml de
préparation*



6 citrons, jus et zeste
125 ml de vin blanc
125 ml d'huile
4 gousses d'ail,
écrasées
5 cuil. à soupe de
persil frais, haché
Sel et poivre

Bien mélanger tous les
ingrédients.
Badigeonner la viande
pendant la cuisson.



Beurre aux herbes

Beurre aux herbes

Préparation :
20 minutes
Pour 15 rondelles



125 g de beurre, mou
3 cuil. à soupe d'herbes
fraîches (estragon,
ciboulette, basilic,
persil)
1 oignon, émincé
1 cuil. à soupe de jus
de citron
Poivre

1 Dans un récipient,
mélanger les ingrédients.
2 Déposer sur une feuille
de papier d'aluminium.
Former un rouleau long
de 15 cm.
Envelopper et tourner les
extrémités du papier
d'aluminium comme un
bonbon, afin de
compresser le beurre.
3 Il se conserve au
congélateur au moins
deux mois.
4 Au moment de servir,
couper en tranches de
1 cm d'épaisseur.

Déposer une rondelle
sur de la viande grillée,
du poisson ou du poulet.

NOTE

On peut servir le
beurre aux herbes dans
un beurrier, afin que
les invités en prennent
selon leur goût :
soit sur une tartine de
pain frais, soit pour
accompagner leur plat.

Sauce à l'orange

Parfume le canard, le poulet et le porc.

Préparation :
10 minutes
Pour 375 ml de préparation



125 ml de jus d'orange
125 g de marmelade d'orange
2 cuil. à soupe de sherry
2 cuil. à soupe de sauce soja
15 g de cassonade

Bien mélanger tous les ingrédients. Badigeonner la viande ou la volaille pendant la cuisson.



Moutarde miel et curry

Préparation :
15 minutes
Pour 250 ml de préparation



150 g de moutarde à l'ancienne
75 ml de miel
1 cuil. à café de curry

Mélanger tous les ingrédients.
Servir avec du poulet ou du rôti froid.

Moutarde aux herbes

Préparation :
20 minutes
Pour 500 ml de préparation



50 g de graines de moutarde
150 g d'amandes, effilées
250 ml d'huile
250 ml de vinaigre blanc
4 cuil. à soupe de sherry
1 cuil. à soupe de ciboulette fraîche
1 cuil. à soupe de persil
1 cuil. à soupe d'aneth, haché

1 Dans le bol du mixeur, déposer les graines de moutarde et les amandes.
2 Dans un récipient, mélanger tous les autres ingrédients. Les ajouter progressivement dans le mixeur. Mélanger jusqu'à ce que ce soit épais et crémeux.
3 Déposer dans des pots stérilisés.
Fermer et conserver en un endroit frais.

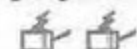
NOTE

On peut utiliser les herbes que l'on veut pour composer cette moutarde.



Moutarde forte à l'ancienne

Préparation :
30 minutes
Pour 750 ml de préparation



200 g de graines de moutarde
Grains de poivre noir, concassés
250 ml d'huile
250 ml de vinaigre blanc
250 ml de vin blanc
2 cuil. à café de fines herbes fraîches
Sel et poivre
2 jaunes d'œufs, battus

1 Dans un récipient, bien mélanger tous les ingrédients sauf les jaunes d'œufs.
2 Mettre au bain-marie. Incorporer les jaunes d'œufs en fouettant, jusqu'à ce que le mélange soit épais et crémeux.
3 Déposer dans des pots stérilisés.
Fermer et conserver dans un endroit frais.

NOTE

On trouve les graines de moutarde et les épices aux rayons des produits exotiques. Conservez vos condiments à l'abri de la lumière et au frais.



Purée d'abricots

Préparation :
40 minutes
Temps de cuisson :
40 minutes
Pour 1,25 l de préparation



1 kg d'abricots, dénoyautés
375 g d'oignons, émincés
350 g de cassonade
250 g de raisins secs
375 ml de vinaigre de cidre

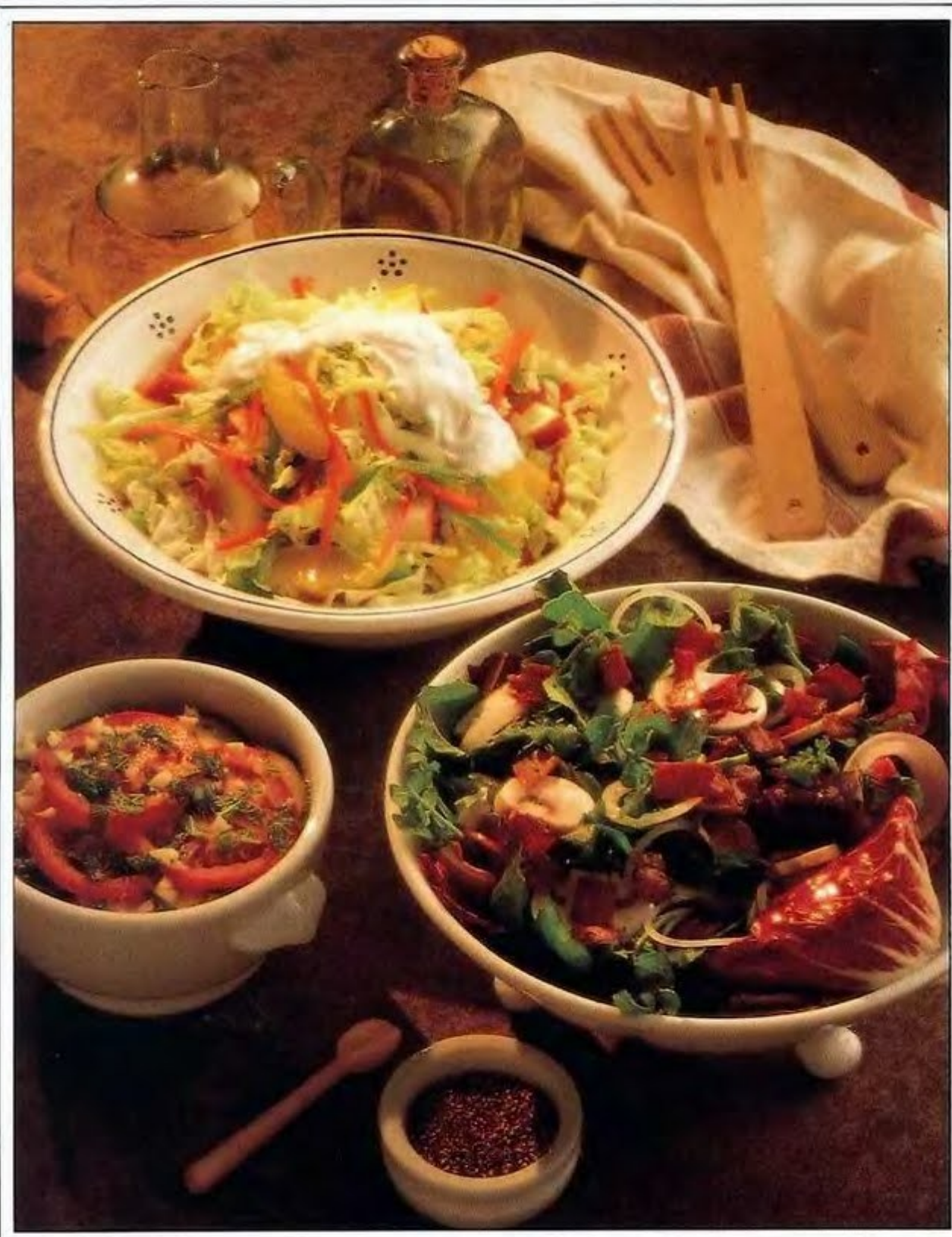
Moutarde à l'ancienne (à gauche), moutarde aux herbes (au centre), moutarde au miel et au curry (à droite).

1 cuil. à soupe de graines de moutarde
2 cuil. à soupe de gingembre frais, râpé
1 piment rouge
2 cuil. à café de sel
1/2 cuil. à café de cannelle

1 Couper les abricots en petits morceaux et les déposer dans une casserole avec le reste des ingrédients.
Cuire à feu moyen en

remuant jusqu'à ce que la cassonade soit dissoute.
2 Porter à ébullition. Réduire le feu. Laisser mijoter environ 40 minutes à découvert, pour que le mélange soit épais.
Remuer de temps à autre.
3 Mettre en pots stérilisés.
Bien fermer et conserver dans un endroit frais.
Garder au réfrigérateur après ouverture.

LES SALADES ET LES LÉGUMES



Salade de chou (en haut), salades aux épinards et aux lardons (à droite), tomates et courgettes à la menthe (à gauche).

Vous êtes en panne d'idées pour accompagner vos grillades ? Nous vous proposons une variété de salades et de légumes qui les compléteront parfaitement.

De nombreux choix s'offrent à vous : pommes de terre farcies, légumes grillés, salade verte, salade de chou, salade de tomates et de courgettes...

Les légumes cuits au barbecue nécessitent peu de préparation. Il suffit de les badigeonner d'huile, de marinade, de beurre fondu ou de jus de citron, avant et pendant la cuisson, pour les empêcher de se dessécher.

Les légumes cuits en papillote avec un peu d'huile, de l'ail, des herbes, du sel et du poivre gardent leur saveur et leur qualité nutritive.

Salade aux épinards et aux lardons

Préparation :

30 minutes

Pour 8 personnes



200 g de lardons

600 g d'épinards

1 bouquet de cresson

1 oignon, émincé

125 g de champignons, émincés

Sauce vinaigrette

1 Dans une poêle, faire cuire les lardons jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Égoutter. Mettre de côté.

2 Dans un saladier, mélanger les épinards, le cresson, l'oignon et les champignons. Couvrir

avec les lardons et la vinaigrette juste avant de servir. Bien mélanger.

Tomates et courgettes à la menthe

Préparation :

30 minutes + 2 heures de macération

Temps de cuisson :
6 minutes

Pour 10 personnes



5 courgettes

5 tomates

125 ml d'huile d'olive

4 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc

2 gousses d'ail, écrasées

2 cuil. à soupe de menthe fraîche, hachée

Sel et poivre

1 Couper les courgettes en tranches épaisses.

2 Préchauffer le barbecue à température moyenne.

Déposer les tranches de courgettes sur la grille légèrement huilée du barbecue.

Badigeonner les courgettes d'un peu d'huile d'olive.

Faire griller 3 minutes de chaque côté.

Vous pouvez également faire frire vos tranches de courgette dans une grande poêle.

Laisser tiédir.

3 Couper les tomates en tranches moyennes.

Les déposer dans un grand saladier avec les courgettes.

Dans une casserole, porter à ébullition le reste des ingrédients. Retirer du feu.

Verser sur les légumes.

4 Couvrir et mettre au frais au moins 2 heures, en remuant de temps à autre.



NOTE

Cette salade peut se préparer plusieurs jours à l'avance. Elle accompagne agréablement la viande rôtie et le poulet.

Salade de chou

Préparation :

40 minutes

Pour 8 personnes



1 chou vert, râpé
2 oranges, pelées, coupées en tranches
1 grosse pomme, épépinée, coupée en dés
1 poivron rouge, coupé en julienne
1 poivron vert, coupé en julienne
4 branches de céleri, coupées finement
125 ml de mayonnaise
125 ml de yaourt nature
Sel et poivre

1 Dans un saladier, mélanger le chou vert, les oranges, la pomme, le céleri, les poivrons verts et rouges. Couvrir et mettre au frais.
2 Mélanger la mayonnaise, le yaourt, le sel et le poivre. Couvrir et garder au frais.
3 Verser la vinaigrette sur la salade avant de servir. Bien mélanger.



Salade verte classique

Salade verte classique

Préparation :

30 minutes

Pour 8 à 10 personnes



1 laitue
1 romaine
100 g d'épinards
100 g de champignons, émincés
100 g de brocoli
1 oignon rouge, émincé
2 tomates, coupées en petits quartiers

Vinaigrette

250 ml d'huile
125 ml de vinaigre de vin rouge
3 gousses d'ail, écrasées
2 cuil. à soupe de marjolaine ou de thym, haché
1/2 cuil. à café de sel
2 cuil. à café de persil,

haché

Poivre du moulin
Parmesan râpé

1 Laver et sécher les feuilles de salade et d'épinards. Déposer dans un grand sac en plastique. Mettre de côté au frais.
2 Vinaigrette - Dans un récipient, mélanger l'huile, le vinaigre, l'ail, les herbes, le sel et beaucoup de poivre. Couvrir. Secouer vigoureusement et laisser reposer une nuit pour que les saveurs se développent.
3 Pour servir, arranger la verdure, les champignons, le brocoli, l'oignon et les tomates dans un saladier. Verser la vinaigrette et mélanger. Saupoudrer de parmesan.

Vinaigrette classique

Préparation :

15 minutes

Pour 250 ml de préparation



5 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
1 gousse d'ail, hachée
2 cuil. à café de moutarde forte
Sel et poivre moulu
125 ml d'huile
125 ml d'huile d'olive

1 Dans un récipient, fouetter le vinaigre, l'ail, la moutarde, le sel et le poivre, jusqu'à ce que ce soit bien mélangé.
2 Incorporer les huiles progressivement tout en fouettant jusqu'à ce que ce soit lié.
3 Déposer tous les ingrédients dans un bocal muni d'un couvercle. Fermer. Secouer jusqu'à ce que tout soit bien mélangé.
4 Dans le bol du mixeur, déposer le vinaigre, l'ail, la moutarde, le sel et le

poivre. Mixer rapidement. Verser les huiles progressivement dans le mixeur. Servir immédiatement ou mettre au frais. Fouetter avant de servir.

Variante : Vous pouvez utiliser des moutardes aromatisées (estragon, poivre vert, échalote, etc.).



1. Mélanger les ingrédients.



2. Verser l'huile.



3. Secouer dans un bocal.



4. Mixer le tout.

Salade d'asperges et de pois gourmands

Préparation :

30 minutes

Pour 8 à 10 personnes



250 g de pois gourmands

16 asperges

1 romaine

12 tomates cerises

1 avocat, épluché et coupé en tranches

Vinaigrette

1/2 cuil. à café de zeste d'orange, râpé

125 ml de jus d'orange

1 cuil. à soupe de

graines de sésame

2 cuil. à soupe d'huile d'olive

2 cuil. à café de miel

1 cuil. à café de sauce soja

Sel et poivre

Huile de sésame

1 Faire blanchir les pois à l'eau bouillante salée. Les passer sous l'eau froide et les égoutter.

2 Couper les asperges en deux ou en trois. Les cuire à l'eau bouillante. Passer sous l'eau froide et égoutter.

3 Déposer quelques feuilles de salade dans un saladier. Déchiqueter les autres feuilles et les placer dans le saladier avec les pois, les asperges, les tomates et

l'avocat. Couvrir.

4 Vinaigrette - Dans un récipient, mélanger le zeste et le jus d'orange, les graines de sésame grillées, l'huile d'olive, le miel, la sauce soja et quelques gouttes d'huile de sésame. Couvrir et bien secouer. Verser la vinaigrette sur la salade et mélanger.

Variante : Vous pouvez remplacer les asperges fraîches par des asperges en conserve.

CONSEIL

Si l'on ne consomme pas cette salade immédiatement, verser quelques gouttes de citron sur l'avocat, sinon il noircit.

Salade de pommes de terre à la menthe

Préparation :

30 minutes

Temps de cuisson :

15 minutes

Pour 8 personnes



1 kg de pommes de terre

5 brins de menthe

250 ml de crème fraîche

2 cuil. à soupe de

mayonnaise

1 oignon, émincé

4 cuil. à soupe de persil, haché

2 cuil. à soupe d'aneth, haché

2 cuil. à soupe de ciboulette, hachée

Sel et poivre

1 Dans une grande casserole, déposer les pommes de terre et la menthe. Ajouter suffisamment d'eau pour les couvrir. Porter à ébullition. Réduire le feu. Laisser mijoter jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites, 10-12 minutes. Bien égoutter et jeter la menthe.

2 Dans un récipient, mélanger la crème, la mayonnaise, l'oignon, les herbes, le sel et le poivre. Verser sur les pommes de terre en remuant. Servir la salade tiède ou froide.



CONSEIL

Conserver les pommes de terre dans un endroit frais, hors de la lumière. Les laver dès qu'elles sont épluchées, sans les laisser dans l'eau, car elles perdraient leurs vitamines.



Salades de pommes de terre à la menthe (en haut),
salade d'asperges et de pois gourmands (en bas).

Pommes de terre farcies

Préparation :

40 minutes

Temps de cuisson :

1 heure 30

Pour 8 personnes



8 pommes de terre

Garniture au chili con carne

1 cuil. à soupe d'huile
30 g de beurre

1 oignon, émincé

250 g de bœuf haché

Sel et poivre

1 cuil. à soupe de concentré de tomate

400 g de tomates en conserve

125 g de haricots rouges en conserve, égouttés

1 cuil. à soupe de sauce chili

1 cuil. à café de poudre de chili

Tabasco

Garniture au fromage et à l'avocat

30 g de beurre

1 cuil. à soupe de farine

250 ml de lait

1 pincée de cayenne

Sel et poivre

250 g de fromage râpé

1 avocat, pelé, coupé en tranches

Garniture épicée aux champignons

60 g de beurre

1 oignon, émincé

1 gousse d'ail, hachée

500 g de champignons, émincés

2 cuil. à soupe de sauce chili

1 cuil. à café de poudre de chili

Sel et poivre

250 ml de crème épaisse

Piquer chaque pomme de terre avec une fourchette.

Les cuire au four à 180 °C, 1 heure ou plus selon la grosseur des pommes de terre.

1 Garniture au chili con carne - Dans une poêle, faire fondre l'oignon dans le mélange huile-beurre. Ajouter le bœuf haché et le griller en l'émiettant. Saler et poivrer.

Incorporer le reste des ingrédients. Couvrir. Laisser mijoter 25 à 30 minutes. Déposer la garniture. Servir avec un peu de crème.

2 Garniture au fromage et à l'avocat - Dans une casserole, faire fondre le beurre. Saupoudrer la farine. Bien mélanger. Cuire 1 minute en remuant. Verser le lait. Cuire en remuant sans arrêt jusqu'à ébullition et épaississement. Ajouter le sel et les poivres. Laisser mijoter 3 minutes.

Incorporer la moitié du râpé. Fendre les pommes de terre. Y poser les tranches d'avocat. Arroser de sauce. Saupoudrer du reste de fromage et faire dorer sous le gril.

3 Garniture épicée aux champignons - Dans une poêle, faire fondre l'oignon dans le beurre. Ajouter le reste des ingrédients, sauf la crème. Verser la crème. Laisser mijoter 10 minutes. Fendre les pommes de terre et les arroser de sauce aux champignons.



Pommes de terre farcies



Salade de betteraves

Salade de betteraves

Préparation :

30 minutes

Temps de cuisson :

1 heure

Pour 6 personnes



6 betteraves rouges

200 ml de crème fraîche

1 cuil. à soupe de raifort râpé

1 cuil. à soupe de moutarde forte

1 cuil. à café de moutarde à l'ancienne

125 ml de crème

4 cuil. à soupe de mayonnaise

1 pomme, pelée et râpée

2 pincées de clou de girofle, moulu

Sel et poivre

Fines herbes

1 Cuire les betteraves dans l'eau bouillante salée environ 1 heure. Égoutter, peler et râper (ou prenez des betteraves cuites).

2 Dans un récipient, mélanger la crème fraîche, le raifort, la moutarde, le sel et le poivre.

3 Dans un autre récipient, mélanger 125 ml de crème, la mayonnaise, les pommes, la girofle, sel et poivre.
4 Pour servir, déposer la salade de pommes sur les betteraves râpées, présentées dans un plat avec la sauce au raifort.

CONSEIL

Il vaut mieux cuire les betteraves rouges au four (sur la plaque, 30 minutes à 150 °C). Elles gardent ainsi leur jus et leur saveur.

Légumes grillés aux herbes

Préparation :

40 minutes + 1 heure
de macération

Temps de cuisson :
8 minutes

Pour 8 personnes



2 gousses d'ail, écrasées

125 ml d'huile d'olive

2 aubergines moyennes,
coupées en tranches

Gros sel

4 courgettes, coupées en
tranches

1 oignon rouge, émincé

8 gros champignons,
coupés en 2

4 tomates mûres,
coupées en 2

2 poivrons verts,
épépinés et coupés en
quatre

2 poivrons rouges,
épépinés et coupés en
quatre

2 tiges de chacune de
ces herbes fraîches :

origan, romarin, sauge,
basilic et thym

Sel et poivre

1 Mélanger l'ail à l'huile.
Laisser macérer 1 heure
à température ambiante.

2 Saupoudrer le gros sel
sur les tranches
d'aubergine. Laisser
dégorger 30 minutes
dans une passoire.
Rincer à l'eau froide et
sécher avec du papier
absorbant.

3 Badigeonner les
aubergines et les autres

légumes de l'huile
parfumée à l'ail.

4 Détacher les feuilles
sur les tiges des herbes
fraîches. Les émincer.
Saupoudrer les légumes
d'herbes. Saler et poivrer.

5 Préchauffer le
barbecue ou le four à
température élevée.
Déposer tous les légumes
directement sur le gril, à
environ 15 cm de la
source de chaleur.
Griller chaque côté 5 à
8 minutes. Servir
immédiatement.

NOTE

Garder les branches
des herbes
aromatiques et les
faire brûler sur les
braises du barbecue :
les légumes auront
encore meilleur goût.



Légumes grillés aux herbes

DESSERTS RAFRAÎCHISSANTS



Salade de fruits

Une salade de fruits de saison, ou une tarte au citron termine agréablement le repas.

Voici quelques idées pour préparer un dessert sur le barbecue. Faire cuire des bananes dans leur peau, directement sur la grille. Lorsque les bananes semblent molles, les badigeonner de beurre fondu et de cassonade mélangés, les saupoudrer de cannelle. Préparer des brochettes de fruits en alternant des tranches de bananes, des fraises, des billes de melon et des quartiers de poires. Pendant la cuisson sur le gril, les badigeonner de jus d'orange et de miel.

Une autre suggestion : les fruits en papillote avec un soupçon de miel, en les déposant sur le gril du barbecue quelques minutes. Servir avec de la chantilly et décorer d'amandes grillées.

Salade de fruits

Préparation :
20 minutes
Pour 6 personnes



125 g de sucre
1 jus de citron
75 ml d'alcool
(kirsch, cointreau,
rhum, Grand-Marnier,
ou autre)
2 mangues, pelées et
coupées
3 kiwis, pelés et coupés
500 g de framboises

1 Dans un récipient, mélanger le sucre, le jus de citron et l'alcool.
2 Dans un saladier, mélanger tous les fruits. Verser le sirop. Couvrir et tenir au frais 1 à 2 heures.

400 g de pêches en conserve
400 g d'abricots en conserve
180 ml de chantilly

1 Préparer la gelée selon les indications du fabricant. Verser dans un plat peu profond. Laisser prendre au réfrigérateur.

2 Dans une casserole, mélanger un peu de lait avec la préparation pour crème anglaise. Ajouter le sucre et le reste du lait.

3 Cuire à feu moyen, en remuant sans arrêt, jusqu'à ébullition et épaississement du mélange. Réduire le feu. Laisser mijoter 3 minutes. Retirer du feu.

Incorporer l'extrait de vanille, faire refroidir.
4 Peler et trancher les bananes.

Arroser de jus de citron pour éviter qu'elles noircissent.

5 Dans 8 grandes coupes ou 1 saladier, disposer la moitié des fruits en étages.

Couper la gelée en cubes. En déposer la moitié sur les fruits. Couvrir de la moitié de la crème anglaise.

Recommencer l'opération avec une deuxième couche, en gardant quelques fruits pour décorer.

6 Décorer de chantilly. Bien refroidir avant de servir.



Coupe royale

Préparation :
30 minutes + temps de réfrigération
Pour 8 personnes



1 paquet de gelée aux framboises
500 ml de lait
4 cuil. à soupe de préparation pour crème anglaise
Sucre
Extrait de vanille
2 bananes
1/2 jus de citron
Fraises

Pavlova

Préparation :

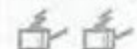
45 minutes

+ 1 nuit de repos

Temps de cuisson :

2 heures 15

Pour 6 à 8 personnes



4 blancs d'œufs

165 g de sucre

1 cuil. à café de jus de citron

1 pincée de sel

300 ml de crème chantilly

Fruits de saison

Extrait de vanille

1 Préchauffer le four à 100 °C. Tapisser de papier sulfurisé une grande plaque et beurrer. Dans un récipient, fouetter les blancs d'œufs en neige ferme. Ajouter le sucre en battant sans arrêt, puis le jus de citron et la vanille.

2 Étendre la meringue sur la plaque pour former un cercle de 20 cm. À l'aide d'un couteau à lame plate, lisser le tour, le dessus et les côtés de la meringue.

3 Cuire au four 2 heures 15 pour qu'elle soit sèche. Éteindre le four. Laisser reposer la meringue 1 nuit

dans le four entrouvert.
4 Retirer le papier sulfurisé. Transférer le pavlova dans un plat. Couvrir de crème fouettée et de fruits de saison.

NOTE

Le pavlova, si facile à réaliser, est un dessert somptueux qui enchante vos invités.

Selon la saison, accompagnez-le de fraises, kiwis, bananes, etc.



Fouetter les blancs d'œufs en neige.



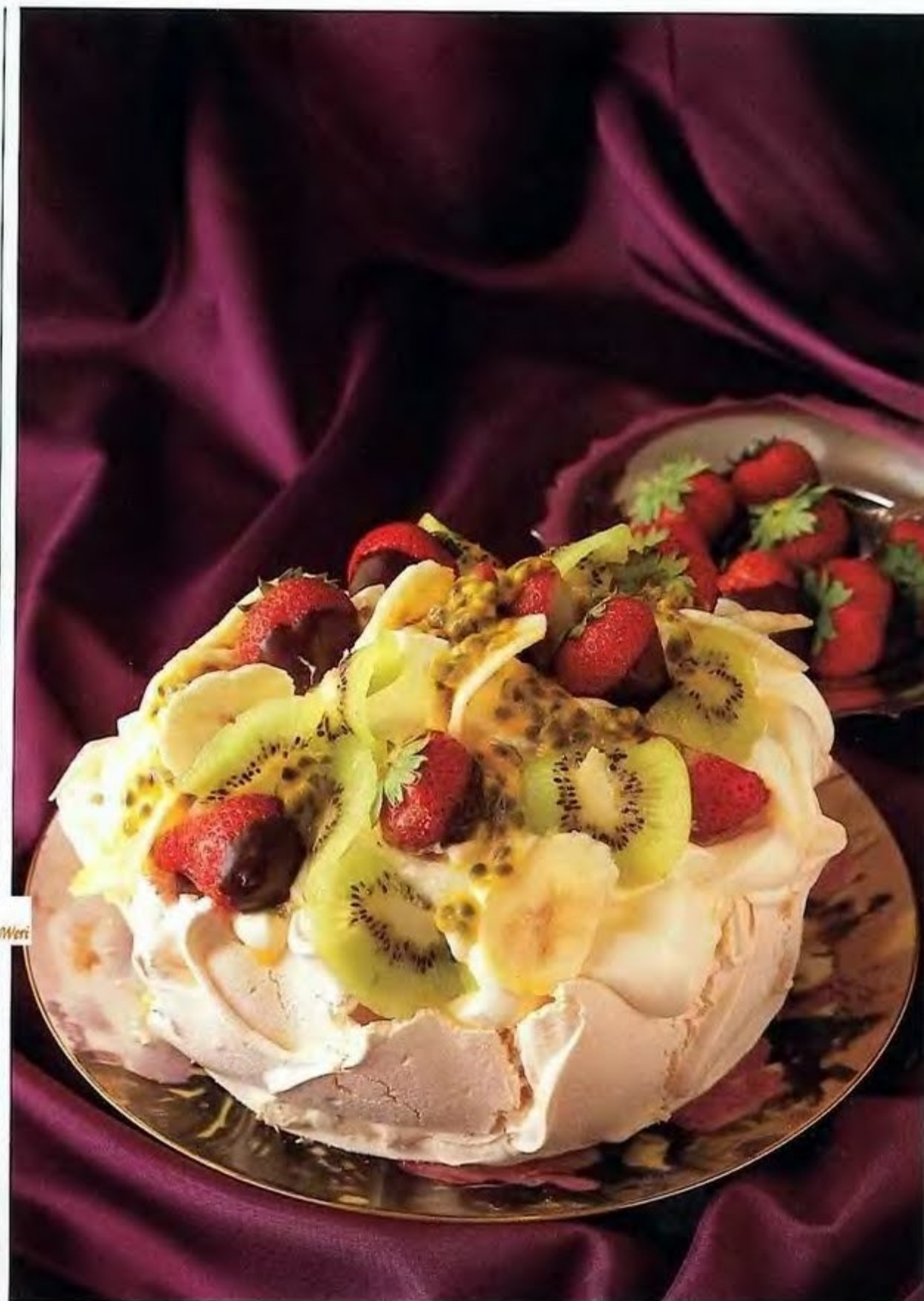
Étendre la meringue sur la plaque.



Laisser reposer la meringue une nuit.



Couvrir de chantilly et de fruits.



Pavlova

Crème glacée à la mangue

Vous pouvez bien sûr déguster la crème glacée seule : elle est délicieuse, mais pour en faire un dessert royal, servez-la avec des feuilles de chocolat noir, des tranches de mangue ou une grappe de raisins, par exemple saupoudrée de sucre glace.

Préparation :
30 minutes + temps
de congélation
Pour 6 personnes



Crème glacée
500 ml de crème fraîche
250 ml de lait
250 g de purée de
mangues
220 g de sucre
1 cuil. à soupe de jus
de citron

Garniture
Quelques petites grappes
de raisin blanc
1 blanc d'œuf,
légèrement battu
Sucre
Feuilles de chocolat
2 mangues mûres, pelées
et coupées

1 Mélanger la crème, le lait, la purée de mangues, le sucre et le jus de citron.
2 Verser le mélange dans un plat métallique peu profond. Congeler jusqu'à ce que ce soit à moitié pris. Le sortir et fouetter

au mixeur. Recongeler 4 à 5 heures.
Fouetter de nouveau.
Congeler jusqu'au moment de servir.

3 Pendant la préparation, préparer les garnitures. Laver et égoutter le raisin, défaire en petites grappes. Sécher sur du papier absorbant. Battre le blanc d'œuf légèrement à la fourchette.

Tremper les raisins dans l'œuf battu. Enrober de sucre. Laisser sécher.

4 Pour servir, déposer une ou deux boules de glace dans chaque assiette.

Garnir de raisins enrobés de sucre, de feuilles de chocolat et de tranches de mangues.

Conseil : Rien ne vous empêche de faire vous-même vos feuilles de chocolat. Lavez et séchez soigneusement de belles feuilles de lierre ou autres, pas trop grandes, et recouvrez-les de chocolat fondu à l'aide d'un pinceau ou d'un couteau. Laissez le chocolat se solidifier et ôtez délicatement la feuille.

NOTE

Pour que la crème glacée soit plus légère, ajouter un blanc d'œuf légèrement battu avant la congélation.



Crème glacée à la mangue

Tarte au citron meringuée

Préparation :
40 minutes + 1 heure
de réfrigération

Temps de cuisson :

10 minutes

Pour 6 personnes



Fond de tarte

375 g de farine

1 cuil. à soupe de sucre

125 g de beurre

1 jaune d'œuf

1 cuil. à soupe d'eau

Garniture et meringue

100 g de sucre

40 g de farine

250 ml d'eau

1 zeste de citron, râpé

125 ml de jus de citron

3 œufs, séparés

15 g de beurre

100 g de sucre

1 Préchauffer le four à 220 °C.

2 Fond de tarte - Dans un récipient, mélanger la farine et le sucre. Couper le beurre en morceaux et l'incorporer jusqu'à ce que le mélange soit fin et granuleux. Fouetter le jaune d'œuf avec l'eau froide. Ajouter aux ingrédients secs et mélanger pour avoir une pâte souple. Envelopper dans un film alimentaire et tenir au frais environ 1 heure. Abaisser sur une surface légèrement farinée et garnir un moule

à tarte de 23 cm. Couper l'excès de pâte. Décorer la bordure de la pâte avec les doigts. Piquer le fond de la pâte avec une fourchette. Cuire au four 15 minutes. Laisser refroidir.

3 Garniture - Dans une casserole, mélanger le sucre et la farine. Verser l'eau, le zeste et le jus de citron. Cuire en remuant sans arrêt à feu doux jusqu'à épaississement. Réduire le feu et laisser mijoter 2 à 3 minutes. Retirer du feu.

4 Dans un récipient, battre les jaunes d'œufs. Ajouter un peu du mélange au citron chaud. Déposer les jaunes d'œufs dans la casserole. Cuire 2 à 3 minutes en remuant. Incorporer le beurre, bien mélanger et verser sur le fond de tarte.

5 Meringue - Battre les blancs d'œufs en neige. Ajouter le sucre en battant. Déposer la meringue sur la garniture. 6 Cuire au four jusqu'à ce que la meringue soit dorée. Laisser complètement refroidir sur une grille.

CONSEIL

Pour réussir une pâte à tarte, couvrir la pâte de papier d'aluminium. La faire cuire au four à 180 °C, retirer le papier et poursuivre la cuisson quelques minutes jusqu'à ce que le fond de tarte soit légèrement doré.



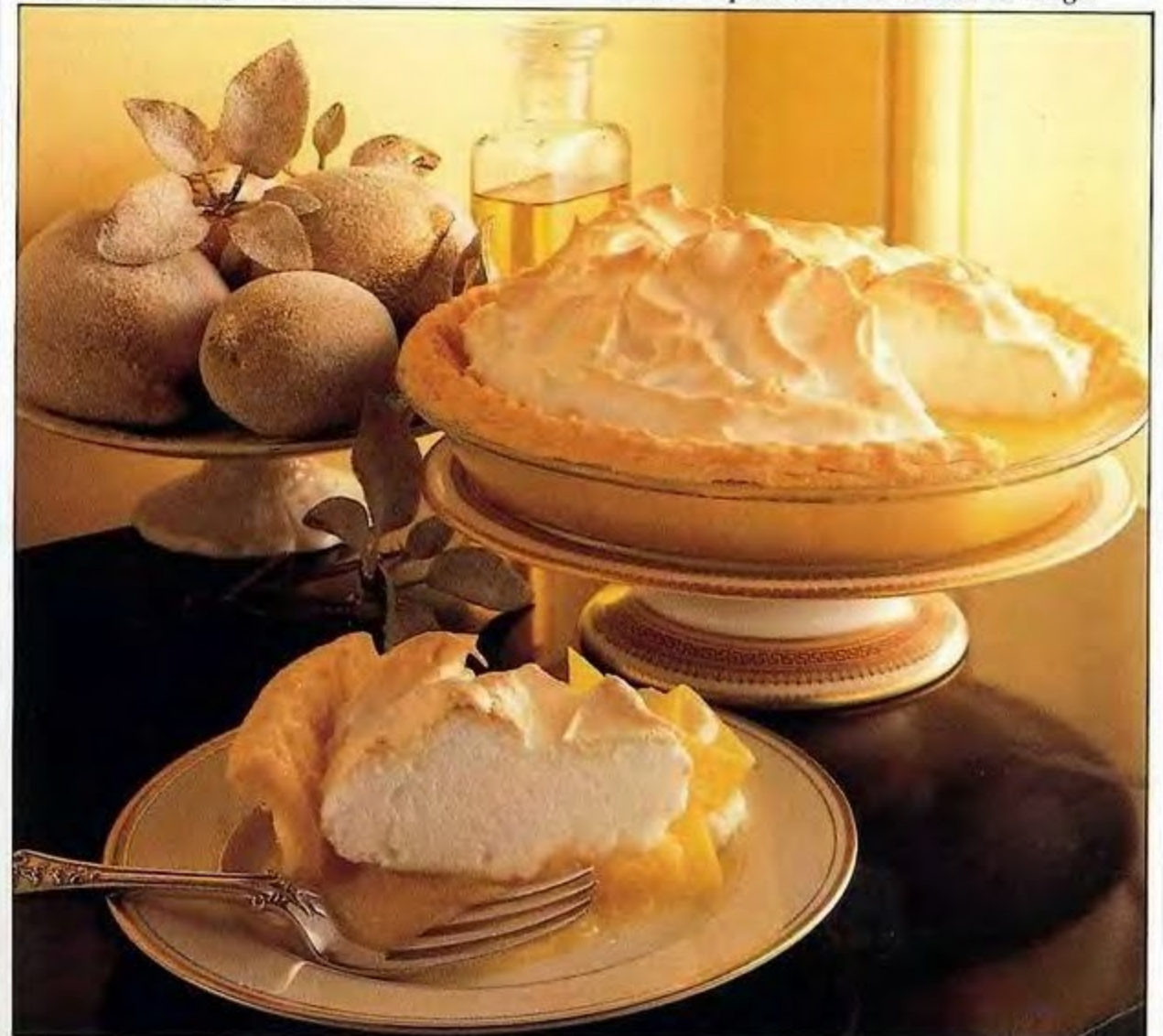
Dessiner le tour de la pâte.



Mélanger les ingrédients.



Garnir la pâte avec les blancs en neige.



Tarte au citron meringuée



Tarte jardinière aux fruits

Tarte jardinière aux fruits

Préparation :

1 heure 30

Temps de cuisson :

15 minutes

Pour 8 personnes



Pâte à tarte

250 g de farine

1 cuil. à soupe de sucre glace

90 g de beurre

1 jaune d'œuf

1 jus de citron

Crème pâtissière

300 ml de lait

1 œuf entier

2 jaunes d'œufs

2 cuil. à soupe de farine

40 g de sucre

Extrait de vanille

Garniture

20 à 25 fraises

400 g d'abricots en boîte, égouttés

2 à 3 kiwis, pelés et coupés

1 Pâte à tarte - Dans un récipient, tamiser la farine et le sucre glace. Couper le beurre en morceaux et mélanger jusqu'à ce que l'aspect soit granuleux.

2 Ajouter le jaune d'œuf et le jus de citron. Mélanger pour obtenir une pâte molle. Couvrir et tenir au frais 30 minutes.

3 Préchauffer le four à 200 °C. Abaisser la pâte sur une surface légèrement farinée à 2,5 cm d'épaisseur. Garnir un moule à tarte rond de 23 cm. Tenir au frais 10 minutes. Piquer le fond de tarte avec une fourchette. Cuire au four 10 à 15 minutes. Laisser refroidir.

4 Crème pâtissière - Dans un récipient, fouetter 60 ml de lait,

l'œuf, les jaunes d'œufs, la farine et le sucre. Dans une casserole, faire chauffer le reste du lait. 5 Ajouter un peu de lait chaud en fouettant. Verser le mélange d'œufs dans le reste de lait chaud.

6 Remettre le mélange sur le feu. Cuire à feu doux en remuant sans arrêt jusqu'à ébullition et épaississement. Laisser mijoter 3 minutes.

Incorporer l'extrait de vanille. Laisser refroidir.

7 Étendre la crème pâtissière sur le fond de tarte. Disposer les fruits comme sur la photo.

Verser délicatement la gélatine dissoute dans 3 cuillerées d'eau sur les fruits.

Conseil :

Vous pouvez remplacer les fraises par des fruits de saison - framboises, mûres, cassis, groseilles ou myrtilles. Pensez aussi aux pêches, en conserve ou pochées, aux tranches d'ananas ou de mangue, ou enfin à une macédoine de fruits au sirop.

NOTE

Si l'on utilise un moule métallique, couper l'excès de pâte en passant sur les bords du moule un rouleau à pâtisserie.

Pommes pochées au vin blanc

Préparation :

20 minutes + 2 heures de réfrigération

Temps de cuisson :

20 minutes

Pour 4 personnes



85 g de raisins secs

300 ml de vin blanc sec

180 ml d'eau

1 bâton de cannelle

1 zeste d'orange

1 cuil. à soupe de jus de citron

4 pommes vertes, pelées, épépinées et coupées

1 Dans un récipient, déposer les raisins secs. Couvrir d'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils soient gonflés.

2 Dans une casserole, porter à ébullition le vin, l'eau, la cannelle, le zeste d'orange et le jus de citron.

Ajouter la moitié des pommes.

Réduire le feu et laisser mijoter doucement pendant 5 minutes.

3 Déposer les quartiers de pommes dans un récipient en verre. Égoutter les raisins secs. Les rincer et les ajouter au mélange de vin avec le reste des pommes.

Faire mijoter à feu doux 5 minutes.

4 Laisser refroidir.

Couvrir et mettre au frais 2 heures.

Retirer le bâton de cannelle avant de servir accompagné de chantilly si l'on veut.

VARIANTE

Pochez, au vin blanc ou rouge, d'autres fruits : poires, pêches blanches ou de vigne, etc.



Pommes pochées au vin blanc

BARBECUE, PRUDENCE...

Tout feu tout flamme pour le barbecue. Les recettes contenues dans ce livre ont été testées sur un barbecue électrique.

Ces barbecues chauffent rapidement et leur température est facile à contrôler. Mais si vous utilisez un barbecue au charbon de bois, il faut calculer environ 45 minutes pour que les braises soient suffisamment chaudes, encore plus dans un barbecue au bois.

La grille du barbecue est généralement placée à 15 cm de la source de chaleur.

Toutefois, en modifiant la hauteur de la grille de cuisson, il est possible de faire varier l'intensité de la chaleur.



QUELQUES CONSEILS DE SÉCURITÉ

- Si vous utilisez un barbecue au gaz et qu'il ne s'allume pas immédiatement, il vaut mieux fermer le robinet à gaz et attendre 20 secondes avant de recommencer pour éviter l'accumulation de gaz.
- Si vous utilisez le barbecue sur le balcon pendant l'hiver, prenez soin de l'éloigner des fenêtres : la grande différence de température pourrait briser les vitres.
- Il ne faut jamais utiliser un barbecue à l'intérieur d'une maison ou dans tout endroit clos. Si la pluie vous force à déplacer le barbecue sous un abri, assurez-vous que cet endroit est bien ventilé.
- La sécurité avant tout. Assurez-vous de la présence d'une trousse de secours dans la maison. Il est normal de songer aux brûlures quand on "joue" avec le feu !

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE

- Une spatule à long manche pour retourner les aliments comme les hamburgers.
- Des pinces à long manche pour retourner les viandes sans les piquer, ce qui ferait perdre leur suc et leur saveur.
- Un pinceau pour badigeonner les aliments d'huile, de marinade ou de sauce pendant la cuisson.
- Des gants isolants pour manipuler les broches et les grilles de cuisson.
- Un couteau à découper, une planche et une grande fourchette.
- Du papier d'aluminium pour garder les aliments au chaud ou pour faire des papillotes.
- Des brochettes en bois ou en métal pour préparer des brochettes. N'oubliez pas de tremper les brochettes en bois dans l'eau avant d'enfiler dessus les aliments, pour les empêcher de brûler.

SÉCURITÉ D'ABORD

Avez-vous tout ce qu'il faut pour les premiers soins ?

INDEX

A

Agneau

- Agneau et légumes en papillote, 14
- Brochettes d'agneau, 8
- Côtelettes d'agneau grillées, 4
- Gigot d'agneau grillé à l'ail et au romarin, 34
- Hamburgers à l'agneau et aux herbes, 21
- Ailes de poulet grillées aigres-douces, 26

B

Beurre citronné, 32

Bœuf

- Bifteck béarnaise, 6
- Bifteck mariné au vin rouge, 3
- Bœuf grillé à la mexicaine, 10
- Bœuf grillé aigre-doux, 6
- Brochettes de bœuf à la brésilienne, 15
- Filet de bœuf, 13
- Hamburgers au bœuf et aux oignons, 19
- Rôti de bœuf au poivre, 32
- Steak à la moutarde, 10
- Steak au poivre, 4

Brochettes

- d'agneau, 8
- de bœuf, 15
- de poulet, 26
- de veau, 9

C

- Côtelettes d'agneau grillées, 4
- Côtes de porc aigres-douces, 16
- Côtes de porc Madras, 12

- Crème glacée à la mangue, 56
- Crevettes piquantes, 23

D

- Darnes de saumon, 29
- Desserts
- Coupe de fruits royale, 53
- Crème glacée à la mangue, 56
- Pavlova, 54
- Pommes pochées au vin blanc, 61
- Salade de fruits, 53
- Tarte au citron meringuée, 58
- Tarte jardinière aux fruits, 60

F

- Filet de bœuf, 13
- Filets de poisson en papillote, 25
- Fruits de mer
- Crevettes piquantes, 23

G

- Gigot d'agneau, 34

H

- Hamburgers, 21

J

- Jambon à la mangue, 13

L

- Légumes

- grillés aux herbes, 50
- Pommes de terre farcies, 48
- Tomates et courgettes à la menthe, 43

M

Marinades

- ail et citron, 39
- aneth et citron, 37
- au vin rouge, 37
- Beurre aux herbes, 39
- Beurre citronné à la moutarde, 32
- Chutney, 38
- Chutney maison, 41
- Huile parfumée aux herbes, 38
- miel et soja, 38
- Morue à l'espagnole, 25
- Moutarde
- à l'ancienne, 40
- au miel et au curry, 40
- aux herbes, 40
- Sauce à l'orange, 40
- Vinaigrette classique, 45

P

- Pavlova, 54
- Poisson
- Darnes de saumon à l'orientale, 29
- Filets de poisson en papillote, 25
- Morue à l'espagnole, 25
- Poisson entier en papillote, 34
- Poisson grillé, 24
- Pommes de terre farcies, 48
- Pommes pochées au vin blanc, 61
- Porc
- Burgers de porc mexicains, 19
- Côtes de porc aigres-douces, 16

Côtes de porc
Madras, 12
Hamburgers au porc
et au fromage, 20
Jambon à la mangue, 13
Rôti de porc grillé, 31
Travers de porc, 16
Travers de porc au miel,
16

Poulet

Ailes de poulet grillées
aigres-douces, 26
Brochettes de poulet
aux épices, 26
Hamburgers au poulet,
19
Pilons de poulet à
l'orange, 26
Poulet aux prunes, 28
Poulet grillé aux
piments et à
la coriandre, 33
Suprêmes de poulet

grillés au citron, 23
Purée d'abricots, 41

R

Rôti
de bœuf, 32
de porc, 31

S

Salades

Salade aux épinards et
aux lardons, 43
Salade d'asperges et
de pois mange-tout, 46
Salade de betteraves,
49
Salade de chou, 44
Salade de fruits, 53
Salade de pommes de
terre à la menthe, 46
Salade verte classique,
44

Saucisses au gril, 31
Steak à la moutarde, 10
Steak aigre-doux, 6
Steak au poivre, 4
Steak béarnaise, 6
Suprêmes de poulet au
citron, 23

T

Tarte au citron
meringuée, 58
aux fruits, 60
Travers de porc, 16
Travers de porc au miel,
16

V

Veau
Brochettes de veau à
l'orientale, 9
Vinaigrette, 45

DISPONIBLES DANS CETTE SÉRIE:

Amuse-Gueules et compagnie
Amuse-Gueules pour toutes
occasions
Casse-croûte
Chocolats et confiseries
Cocktails et Boissons de Fête
Cuisine allégée
Cuisine anglaise
Cuisine cajun
Cuisine chinoise
Cuisine écossaise
Cuisine espagnole
Cuisine grecque
Cuisine indienne
Cuisine indonésienne
Cuisine irlandaise
Cuisine italienne
Cuisine japonaise et coréenne
Cuisine libanaise
Cuisine mexicaine
Cuisine thaïlandaise
Cuisine campagnarde -
les recettes de chez nous
Cuisine marocaine
Délices au chocolat -
les pâtisseries
Du pudding au gâteau
Fête et cadeaux gourmands
Gâteaux - les traditionnels
Gâteaux de fête pour les
enfants
Gâteaux en un tour de main
Gâteaux et muffins
Gâteaux fromage, meringues,
diplomates
Gâteaux vite faits
Glaces, sorbets et desserts
rafraîchissants
Hamburgers savoureux
L'heure du goûter - bouchées
salées et sucrées

La Cuisine aux herbes
La Cuisine des bébés et des
tout-petits
La Folie des biscuits
Le Poulet - recettes créatives
Le Riz - préparation
traditionnelle
Légumes - les bien connus
Les Currys - recettes
classiques
Les Légumes - recettes
innovatrices
Les Pâtes à toutes les sauces
Les Pâtes rapides
Les petits cuisiniers
Les Rôti
Les Salades sages et folles
Les Tourtes - recettes
traditionnelles
Menus de fête pour enfants
Menus Grillades
Omelettes, crêpes
et beignets
Pains et petits pains
Pâtes - les préférées
Pâtisseries et feuilletées
Pizzas et Toasts
Plats uniques
Poissons et Fruits de Mer
Pommes de terre - mille et une
façons de les préparer
Poulet minute
Quiches et tourtes
Recettes au Wok et à
la poêle
Sauces et Vinaigrettes
Soupes - recettes traditionnelles
Tartes et poudings
Viande hachée - délicieuse et
raffinée
Yum Cha et délices d'Asie