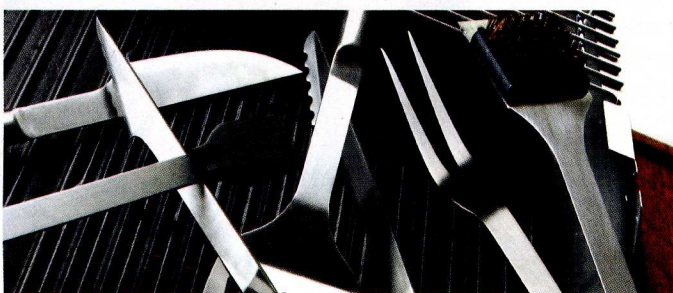


25 ASTUCES

pour devenir
un as du barbecue
avec Steven Raichlen



Le roi incontesté du barbecue, Steven Raichlen, voyage autour du monde pour dénicher de nouvelles recettes. Ses pérégrinations l'ont mené récemment au Japon, en Inde et en Grèce, à la recherche de grillades végétariennes. Il nous propose *Barbecue végétarien*, un nouveau livre qui s'ajoute à son imposante collection de best-sellers. De passage à Montréal, il nous donne ses meilleurs trucs concernant l'art de la cuisson sur le grill.



LA CUISSON

1. Cuisson directe ou indirecte? Les steaks, côtelettes, filets de poisson, burgers et légumes doivent être cuits directement à température élevée, au-delà de 315 °C (600 °F). Les grosses pièces de viande, par exemple les rôtis, l'épaule d'agneau et les poulets entiers, sont cuits à chaleur indirecte et à une température moyenne d'environ 180 °C (350 °F).

2. Barbecue au charbon ou au gaz? Le barbecue au charbon de bois produit une chaleur plus sèche et plus vive, et il est facile d'y fumer des aliments. Le barbecue au gaz, lui, s'allume à l'aide d'un simple bouton et possède un meilleur contrôle de la température.

3. Les trois accessoires essentiels pour le grill: une brosse à poils rigides, pour nettoyer les grilles, un thermomètre à viande à lecture instantanée, pour vérifier la cuisson, et de longues pinces à ressort, pour manipuler les aliments.

4. Les règles de base pour une belle cuisson? Un barbecue doit toujours être chaud, propre et huilé. Il faut chauffer l'appareil à température élevée, brosser les grilles avec une brosse en métal et les huiler avec du papier absorbant imbibé d'huile végétale.

LES BURGERS

5. Pour préparer des burgers juteux, choisissez de la viande hachée qui contient au moins 15 % de gras. Insérez une pastille de beurre parfumé aux herbes au centre des boulettes ou préparez un cheeseburger «inversé» en mélangeant du fromage râpé à la viande.

6. Faites cuire les galettes à température élevée de 4 à 5 minutes de chaque côté. Pour une saveur légèrement fumée, mettez des copeaux de bois (chêne, pommier ou érable), préalablement trempés, sur les charbons et faites griller la viande le couvercle fermé. Surtout, n'écrasez jamais les boulettes sur le grill!

7. Voici mes trois garnitures de burgers favorites! Classique: laitue Boston, rondelle de tomate, bacon, fromage provolone ou cheddar et mayonnaise. Grecque (avec un burger d'agneau): fromage féta ou de chèvre, yogourt grec, tomate, concombre et oignon. Mexicaine: tomate, piment *poblano* rôti, avocat, fromage Jack et salsa.

8. Et mes trois sauces à burgers! Classique: 125 ml (1/2 tasse) de mayonnaise, 30 ml (2 c. à soupe) de moutarde de Dijon, 30 ml (2 c. à soupe) de sauce pour bifteck (de type A.1.), 30 ml (2 c. à soupe) de ketchup et 30 ml (2 c. à soupe) de relish. Sauce moutarde: 2 portions de mayonnaise pour 1 portion de moutarde de Dijon et 15 ml (1 c. à soupe) de cornichons hachés. Wasabi crémeuse: 15 ml (1 c. à soupe) de wasabi dissous dans 15 ml (1 c. à soupe) d'eau chaude, 125 ml (1/2 tasse) de mayonnaise et 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya.



LE BŒUF

9. La meilleure pièce de bœuf sur le grill? «J'adore le bifteck d'aloyau, le rôti de côtes grillé à la broche ou la poitrine de bœuf fumée lentement.»

10. Pour une cuisson parfaite, «tempérez» la viande avant de la griller, travaillez à une température très élevée, évitez de piquer la viande (utilisez des pinces) et laissez-la reposer quelques minutes avant de la servir.

11. «Les meilleures épices pour bifteck sont le sel et le poivre, point à la ligne!» Pour ajouter une touche méditerranéenne, parsemez la viande d'ail haché et de romarin frais.

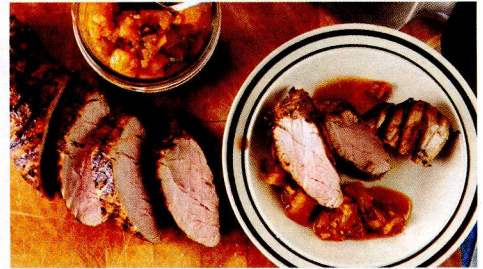
LE PORC

12. Le secret des fameuses côtes levées? Privilégiez des petites côtes de dos, plus faciles à cuire. Assaisonnez-les, puis utilisez des copeaux de bois pour leur donner un arôme de fumée. Les côtes levées doivent être cuites selon la méthode de cuisson indirecte (de 1 heure 15 minutes à 1 heure 30 minutes) ou en fumage (durant 3 heures à plus basse température, avec des copeaux de bois).

13. Une bonne marinade pour le filet de porc? Faites mariner la viande de 1 à 2 heures dans 60 ml (1/4 tasse) de sauce soya, 60 ml (1/4 tasse) d'huile de sésame, 60 ml (1/4 tasse) de saké (ou de mirin) et 60 ml (1/4 tasse) de sirop d'érable. Récupérer la marinade et la porter à ébullition plus de 5 minutes pour en faire une sauce.

14. Saumurez les côtelettes de porc avant de les faire cuire afin qu'elles soient tendres. Il suffit de les faire mariner 24 heures au frigo, dans un mélange préalablement bouilli d'eau, de sel et de sucre, puis de les griller à température élevée de 4 à 6 minutes de chaque côté.

15. «Pour les saucisses, j'aime utiliser la méthode de cuisson indirecte durant 30 minutes, avec des copeaux de bois.» Il est inutile de faire bouillir les saucisses, mais il est possible de les enduire d'une légère couche d'huile au préalable.



LES POISSONS ET LES FRUITS DE MER

16. Pour avoir un poisson qui fond dans la bouche, faites-le cuire à température élevée jusqu'à ce qu'il s'émiette au toucher. Une autre méthode est de le faire cuire sur une planche de cèdre, préalablement trempée, de 30 à 40 minutes.

17. Il y a beaucoup de marinades intéressantes pour les fruits de mer, et 1 à 2 heures de marinage suffisent. La méditerranéenne: huile d'olive vierge extra, jus de citron, ail, herbes fraîches, sel et poivre. La japonaise: sauce soya, huile de sésame, vinaigre de vin et sirop d'érable. La turque: yogourt, jus de citron, oignon, ail et huile d'olive.

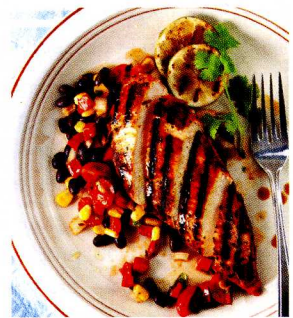
18. Pour faire cuire un poisson entier sur le grill, il est recommandé d'utiliser un panier métallique à charnière, pour une meilleure manipulation. Pour un poisson de grande taille, privilégiez la méthode de cuisson indirecte.

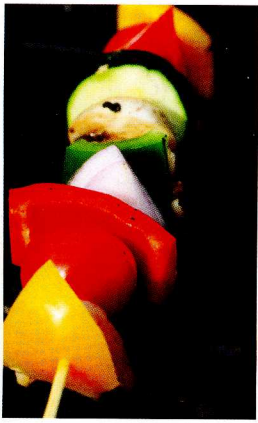
19. Les crevettes, pétoncles, homards ou autres crustacés doivent être grillés à température très élevée et badigeonnés fréquemment de marinade ou de beurre fondu.

LE POULET

20. Il y a trois façons de faire cuire un poulet entier: sur une rôtissoire à barbecue (pour une chair moelleuse et une peau croustillante), de façon indirecte, et de façon directe à une température moyenne (poulet en crapaudine).

21. La température moyenne convient pour les cuisses et les hauts de cuisse. Il suffit de les faire cuire à température élevée en ne les retournant qu'une seule fois durant la cuisson, ou de façon indirecte sans les manipuler. «J'aime bien griller des poitrines de poulet sous un *gril press* ou une brique enveloppée dans du papier d'aluminium.»





LES BROCHETTES

22. Le meilleur truc: choisissez des ingrédients qui nécessitent le même temps de cuisson. En Turquie, les viandes sont cuites sur une brochette, les tomates sur une deuxième, les oignons sur une troisième... De cette façon, vous serez assuré d'avoir une cuisson parfaite.

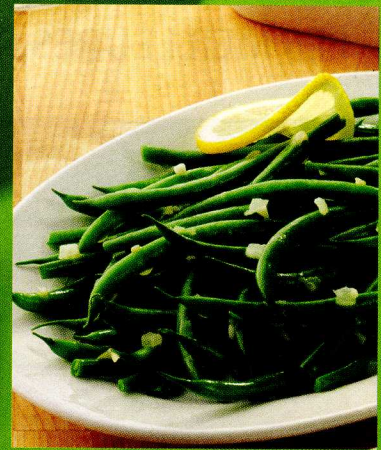
23. Soyez inventifs! «J'ai en mémoire une brochette d'espadon combinée à des feuilles de basilic que j'ai goûtée à Istanbul. Ces jours-ci, je cuisine des *spiedinis*, des brochettes italiennes avec des morceaux de pain qui absorbent le jus savoureux des viandes.»

24. Privilégiez les bâtons en métal plats pour les kébabs et les satés, et les brochettes en bambou pour les fruits de mer. «Pour ajouter du parfum, j'utilise aussi des branches de romarin, des bâtons de cannelle ou des tiges de citronnelle.»



LES DESSERTS

25. Avant de faire griller des tranches d'ananas ou des moitiés de pêche à température élevée, enduisez-les de beurre fondu ou de lait de coco, puis trempez-les dans du sucre à la cannelle. «Pour avoir d'autres recettes de desserts, consultez mon livre, *Barbecue végétarien*.»



HARICOTS VERTS BRAISÉS

La margarine Becel® Or utilisée dans cette recette contient 80 % moins de gras saturé que le beurre, et a un goût de beurre que vous adorerez. Allez-y, trompez votre beurre. On n'en parlera à personne.

15 ml (1 c. à s.) de margarine Becel® Or

1 petit oignon, haché finement

1 gousse d'ail, hachée finement

454 g (1 lb) haricots verts

125 ml (1/2 t.) bouillon de poulet ou de légumes faible en gras et en sodium

5 ml (1 c. à t.) jus de citron (facultatif)

Dans une poêle antiadhésive de 12 po de diamètre, faire fondre la margarine Becel® Or à feu moyen-vif et cuire les oignons en remuant de temps en temps durant 4 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter l'ail et cuire 30 secondes. Incorporer les haricots verts et cuire 1 minute en brassant de temps en temps. Ajouter le bouillon et le jus de citron, puis porter à ébullition à feu vif. Réduire à feu moyen et laisser mijoter 6 minutes ou jusqu'à ce que les haricots verts soient tendres, mais encore croquants. Ajouter sel et poivre noir au goût.

4 portions

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 minutes

Pour l'information nutritionnelle complète, visitez becel.ca



Visitez becel.ca
pour d'autres délicieuses recettes.

LIVRE

Barbecue végétarien, Les Éditions de l'Homme, 216 p.

ÉMISSION

Le maître du grill, à Zeste

Tous les mercredis à 19 h 30 (la saison 3 est diffusée jusqu'au 16 juin et la saison 4 est diffusée jusqu'au 14 septembre)

