

# LE BBQ VÉGÉ

## *signé Steven Raichlen*

Surprise ! Le célèbre maître du grill pique notre curiosité avec son nouveau livre de recettes sans viande, *Barbecue végétarien*.

recettes **STEVEN RAICHLEN** entrevue **CAROLINE FORTIN**

**S**teven Raichlen est un drôle d'animal. Américain francophile, il a étudié la cuisine médiévale et la littérature française, fréquenté l'école Le Cordon Bleu à Paris, puis fondé la Barbecue University, au Colorado, où il anime des séminaires pour les cuisiniers amateurs (et bien nantis !). Avec à son actif plusieurs émissions télé et des livres de recettes vendus à des millions d'exemplaires, ce gourou de la grillade vient de lancer *Barbecue végétarien*. Ce qui a étonné certains de ses fans. Nous l'avons gentiment cuisiné à ce sujet.

### **Qu'est-ce qui a bien pu vous amener à signer un livre de cuisine végé ?**

Aux États-Unis, et au Canada aussi j'imagine, les gens veulent de plus en plus manger sainement. Il y a par exemple le mouvement des lundis sans viande, qui nous incite, un jour par semaine, à faire attention à notre santé et à celle de notre planète. On s'intéresse donc aux légumes sur le barbecue. Pour moi, il n'y a pas de meilleur moyen de les cuire, car la chaleur élevée caramélise les sucres qu'ils contiennent. Il existe énormément de recettes de viandes grillées, mais, côté légumes, on était en retard.



PHOTO : JAN HAAS/DPA/CORBIS





Ces petits radeaux d'asperges grillées au sésame feront fureur sur la terrasse.

### Quelle recette choisiriez-vous pour convaincre un carnivore de cuisiner végétal cet été ?

Le camembert grillé au pistou, servi avec un concassé de tomates. On n'a pas l'habitude de manger du camembert grillé, or, c'est si bon, si riche. Et c'est à la fois exotique et accessible – tout le monde connaît le camembert !

### Il y a dans votre livre une section consacrée aux sandwichs... N'est-ce pas se donner du mal que de faire griller du pain sur le barbecue ?

Mais le premier grille-pain de l'humanité était le feu ! En Toscane, on fait griller le

pain pour la bruschetta sur un feu de bois. Ce mot vient d'ailleurs de *bruscare*, qui signifie « brûler ». Si vous n'avez jamais fait un sandwich sur le barbecue, essayez, vous serez étonnée par la différence et vous saisirez vite l'intérêt de le faire !

### Y a-t-il une recette qui promet de devenir aussi célèbre que l'est votre fameux poulet sur canette de bière ?

La recette en page couverture, celle des asperges grillées au sésame. On les assemble en forme de radeau avec des brochettes de bambou ou des cure-dents. On les dévore autant avec les yeux qu'avec le palais. Je prédis une belle popularité à ce plat.

## Asperges grillées au sésame

Préparation : 10 MINUTES

Cuisson : 5 MINUTES

4 PORTIONS (ACCOMPAGNEMENT)

**asperges** 450 g (1 lb), de grosseur moyenne, parées de manière qu'elles aient la même longueur  
**huile de sésame grillé** 2 c. à soupe  
**sauce soya** 1 c. à soupe  
**ail** 1 gousse, émincée  
**gros sel et poivre du moulin**  
**graines de sésame** 2 c. à soupe, grillées

FAIRE TREMPER DE GRANDES BROCHETTES DE BOIS DANS L'EAU PENDANT 30 MINUTES. HUILER LA GRILLE DU BARBECUE ET LE PRÉCHAUFFER À FEU MOYEN-VIF.

**1** Enfiler 4 ou 5 asperges à la fois, en rang sur 2 brochettes, de façon à former un genre de radeau. Piquer une brochette juste sous les pointes ; une autre brochette à environ 4 cm (1 1/2 po) de la base. Poursuivre avec le reste des asperges. Réserver.

**2** Dans un petit bol, mélanger l'huile de sésame, la sauce soya et l'ail. En badigeonner les asperges de chaque côté. Poivrer. Parsemer de gros sel et de graines de sésame.

**3** Griller les asperges de 2 à 4 minutes de chaque côté en retournant les radeaux à l'aide d'une pince. Servir tels quels ou retirer les brochettes.

### Notes du chef

- Pour des asperges à l'italienne, remplacer l'huile de sésame par de l'huile d'olive et la sauce soya par du jus de citron. En fin de cuisson, parsemer les asperges chaudes de fines herbes hachées ou de parmesan fraîchement râpé. On peut aussi badigeonner les asperges avec de l'huile de noix ou de noisette et les garnir de noix hachées.

- Les légumes longs et effilés tels que les okras, les petits pois non écossés, les haricots, les oignons verts, etc., peuvent être grillés de la même manière, enfilés sur des brochettes. ➔



## Camembert grillé au pistou et à la sauce aux tomates grillées

Préparation : **10 MINUTES**

Cuisson : **15 MINUTES**

**4 À 6 PORTIONS**

**camembert** 1 gros d'environ 240 g ou 2 petits de 150 g ch.  
**pesto maison** ou du commerce 80 ml (1/3 tasse)  
**noix de pin** 80 ml (1/3 tasse)  
**planche de cèdre** ou d'érable 1, trempée dans l'eau pendant 30 minutes et égouttée

PRÉCHAUFFER LE BARBECUE À FEU MOYEN-VIF EN ALLUMANT UN SEUL CÔTÉ POUR OBTENIR UNE CHALEUR INDIRECTE.

- 1 Placer le camembert au centre de la planche. Tartiner du pesto et recouvrir des noix de pin. Placer la planche au centre de la grille, sur le côté éteint du barbecue. Fermer le couvercle.
- 2 Cuire environ 15 minutes ou jusqu'à ce que la garniture soit dorée et que les côtés du fromage soient mous au toucher. Découper le camembert en pointes et servir accompagné de sauce aux tomates grillées (voir recette) et de tranches de pain grillées.

### Notes du chef

- Le fromage devient tout autre quand on le met sur le gril. Il suffit de penser au saganaki des Grecs, au provoleta des Argentins ou à la raclette des Suisses.
- Qu'il s'agisse de camemberts authentiques ou industriels, tous conviennent pour faire cette recette.

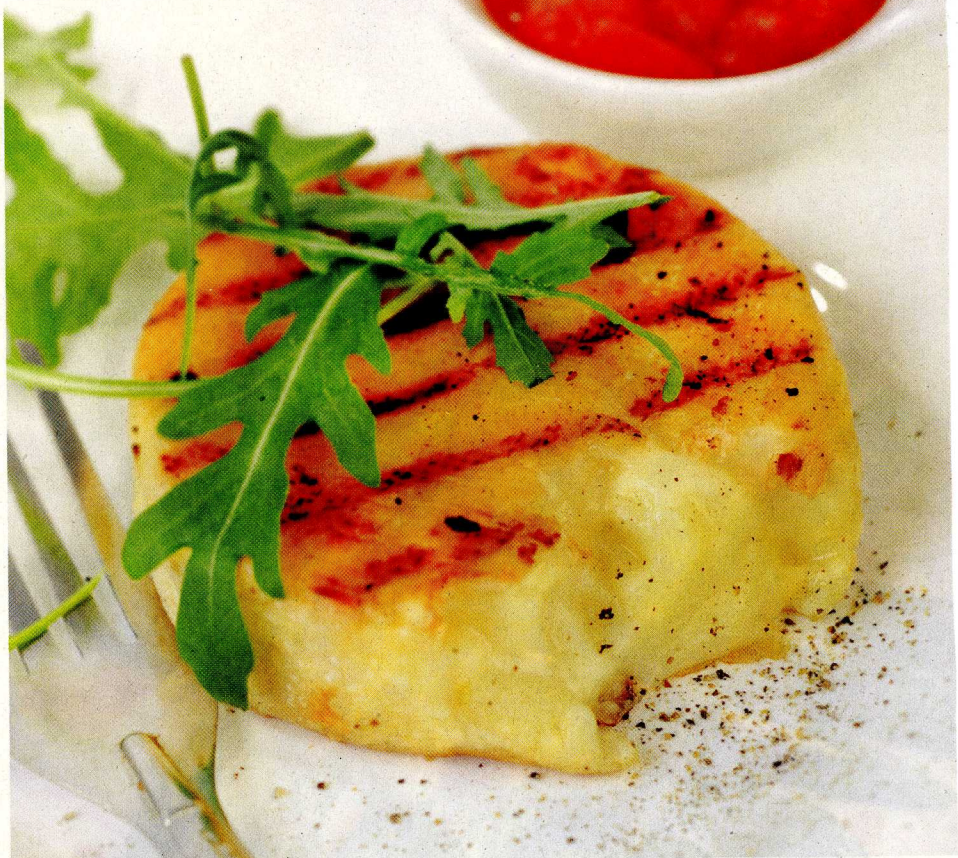
### SAUCE AUX TOMATES GRILLÉES

Préparation : **30 MINUTES**

Cuisson : **20 MINUTES**

**DONNE ENVIRON 875 ML (3 1/2 TASSES)**

**tomates rouges** 5 (environ 1 kg / 2 lb), bien mûres, coupées en deux  
**oignon blanc** 1, de grosseur moyenne, pelé et coupé en quartiers  
**branche de céleri** 1  
**ail** 4 gousses, pelées et enfilées sur une minibrochette de bois ou de bambou



**huile d'olive extra vierge** 3 c. à soupe  
**origan séché** 1 c. à thé  
**piment de Cayenne en flocons** 1/2 c. à thé  
**feuille de laurier** 1  
**gros sel de mer** ou sel casher et **poivre du moulin**  
**basilic frais** 6 feuilles  
**bouillon de légumes** ou eau (facultatif)

HUILER LA GRILLE DU BARBECUE ET LE PRÉCHAUFFER À FEU VIF.

- 1 Déposer sur la grille les tomates, face coupée vers le haut, les quartiers d'oignon, le céleri et la brochette d'ail. Griller le céleri et l'ail de 2 à 4 minutes de chaque côté. Griller les tomates et l'oignon de 3 à 5 minutes de chaque côté. Réserver sur une plaque et laisser refroidir.
- 2 Dans le récipient d'un robot culinaire ou au couteau, hacher finement les quartiers d'oignon, le céleri et l'ail. Dans une grande casserole, sur feu moyen, chauffer l'huile. Ajouter le mélange d'oignon haché, l'origan, le piment de Cayenne et la feuille de laurier. Cuire, en remuant de temps à autre, de 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce que la préparation soit légèrement dorée. Saler et poivrer.
- 3 Entre-temps, dans le récipient du robot

culinaire, réduire grossièrement les tomates en purée avec leur jus et le basilic. Verser dans la casserole contenant les légumes et porter à ébullition. Laisser mijoter doucement de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la sauce épaississe. Elle doit être épaisse mais facile à verser. Ajouter un peu de bouillon de légumes ou d'eau, au besoin. Retirer la feuille de laurier. Rectifier l'assaisonnement.

- 4 Servir en accompagnement du camembert grillé au pistou ou des croques au gouda et à la duxelles de champignons (voir recette page 78). La sauce se conserve jusqu'à 4 jours au réfrigérateur ou 2 mois au congélateur.

### Notes du chef

- On pense rarement à utiliser le gril pour faire une soupe ou une sauce tomate. Pourtant, cette technique apporte un arôme de fumée qui rehausse le caractère naturellement sucré des tomates. Depuis des milliers d'années, les Mexicains grillent les tomates, les oignons et les piments pour concocter des salsas savoureuses.
- Cette sauce accompagne très bien les sandwiches et les fromages grillés. On peut aussi la servir avec de la polenta grillée ou des pâtes.



## Prunes à la cannelle et sauce au porto

Préparation : **30 MINUTES**

Cuisson : **12 MINUTES**

**4 PORTIONS**

### SAUCE AU PORTO

**clous de girofle** 2

**zeste de citron** 2 rubans très minces  
d'environ 4 cm x 1 cm  
(1 1/2 po x 1/2 po)

**porto** 250 ml (1 tasse)

**sucre** 3 c. à soupe, ou plus au goût

**cannelle** 1 bâton de 8 cm (3 po)

**fécule de maïs** 1 1/2 c. à thé

**jus de citron** 1 c. à soupe

### BROCHETTES DE PRUNES

**prunes\*** 4 grosses, dénoyautées  
et coupées en quartiers

**cannelle** 8 bâtons de 8 cm (3 po)

**zeste de citron** 8 rubans très minces  
d'environ 4 cm x 1 cm  
(1 1/2 po x 1/2 po)

**crème glacée à la vanille** ou yogourt  
à la vanille

**menthe fraîche** (pour décorer)

**1** Pour la préparation de la sauce : piquer les clous de girofle dans les zestes et déposer dans une casserole à fond épais. Ajouter le porto, le sucre et le bâton de cannelle. Porter à ébullition sur feu vif et laisser réduire environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le liquide commence à devenir sirupeux.

**2** Délayer la fécule de maïs dans le jus de citron et verser lentement dans le mélange de porto en remuant. Laisser mijoter sur feu doux de 1 à 2 minutes. Ajouter du sucre si désiré. Passer dans un tamis résistant à la chaleur. Laisser refroidir à température ambiante. Se conserve quelques jours au réfrigérateur.

**3** Pour la préparation des brochettes de prunes : à l'aide d'une brochette métallique ou de la pointe d'un petit couteau, percer un trou au centre de chaque quartier de prune. Enfiler deux quartiers sur chaque bâton de cannelle en les séparant avec un zeste de citron. Les brochettes peuvent être préparées quelques heures à l'avance.

HUILER LA GRILLE DU BARBECUE ET LE PRÉCHAUFFER À FEU MOYEN-VIF.

**4** Griller les brochettes de 3 à 5 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que les prunes soient bien dorées. Les badigeonner légèrement de sauce au porto pendant la cuisson; ne pas trop badigeonner pour ne pas attiser la flamme ni créer trop de fumée.

**5** Dans quatre verres à martini ou petits bols, déposer une boule de crème glacée.

Placer deux brochettes sur chaque boule de crème glacée et napper de sauce au porto. Garnir de menthe fraîche et servir immédiatement.

\*Toutes les variétés de prunes peuvent convenir à cette recette. Le chef Steven Raichlen préfère les grosses prunes de couleur violacée, pulpeuses et faciles à dénoyauter. ♦♦





# ABONNEZ-VOUS

## 🍷 SUR LE GRIL



### Croques au gouda et à la duxelles de champignons

Préparation : 30 MINUTES

Cuisson : 18 MINUTES

2 PORTIONS

#### DUXELLES DE CHAMPIGNONS

**champignons blancs** 360 g,

sans les pieds et coupés en deux  
**jus de citron** 1 c. à thé, fraîchement  
pressé

**beurre salé** ou huile d'olive 1 c. à soupe

**échalotes françaises** 2 à 3 grosses,  
émincées

**ail** 1 gousse, émincée

**cognac** 1 1/2 c. à soupe

**persil italien frais** 2 c. à soupe, haché  
finement

**gros sel de mer** ou sel casher  
et **poivre du moulin**

#### CROQUES

**pain blanc à mie dense** ou pain de blé  
entier 4 tranches de 1,25 cm (1/2 po)  
d'épaisseur

**beurre salé** 2 c. à soupe, à température  
ambiante

**gouda** 6 tranches fines (environ 60 g)

**1** Pour la préparation de la duxelles de champignons : dans le récipient d'un robot culinaire, hacher les champignons avec le jus de citron en actionnant l'appareil par touches successives – ne pas les réduire en purée. Réserver.

**2** Dans une grande poêle, sur feu moyen, faire fondre le beurre. Ajouter les échalotes et l'ail, et cuire en remuant avec une

cuillère en bois environ 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer. Déglacer avec le cognac et laisser réduire presque à sec.

**3** Ajouter les champignons et le persil, et poursuivre la cuisson, sur feu vif, en remuant de temps à autre avec une cuillère en bois, de 4 à 6 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit complètement évaporé. Saler et poivrer. Réserver.

**HUILER LA GRILLE DU BARBECUE ET LE PRÉCHAUFFER À FEU MOYEN.**

**4** Pour la préparation des croques : tartiner les tranches de pain de beurre de chaque côté, en mettant moins de beurre sur l'une des faces. Garnir 2 tranches de pain, du côté le moins généreusement beurré, avec le fromage. Y répartir la duxelles et couvrir avec les tranches de pain restantes, le côté le plus beurré vers le haut.

**5** Griller les sandwiches de 2 à 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que le pain soit doré et croustillant et que le fromage soit fondu. Servir immédiatement. Si désiré, accompagner de la sauce aux tomates grillées (voir recette page 76). La duxelles se prépare à l'avance et se conserve au réfrigérateur quelques jours.

#### Notes du chef

- Une duxelles est un hachis de champignons très concentré en saveur.
- L'alliance fromage-champignons fait toujours des heureux.
- La quantité de croques se multiplie facilement. ➔

## NUMÉRO GOURMAND CHATELAINE

### SPÉCIAL VACANCES

UNE ÎLE DE RÊVE  
LA TOSCANE  
À VÉLO  
L'AVENTURE  
AU KENYA

+  
GAGNEZ  
UN SAFARI  
POUR DEUX!  
Détails page 121

ALLERGIES  
ALIMENTAIRES  
On fait le point

COMMENT  
PERDRE CINQ  
KILOS SANS  
RÉGIME  
page 151

25 PAGES  
DE CUISINE

2\$  
LE NUMÉRO  
TAXES INCLUSES

et recevez une bande d'exercices  
**EN CADEAU!**



Votre  
cadeau!

RÉSERVEZ EN LIGNE  
DÈS MAINTENANT!  
[chatelaine.com/pp173](http://chatelaine.com/pp173)

© 2013 Les Éditions Rogers Itée

**Exclusif aux clients de Rogers:**  
ajoutez Châtelaine sur votre  
facture de Rogers pour  
seulement 1\$ par mois à  
[chatelaine.com/facile](http://chatelaine.com/facile)

 **ROGERS**





# LES TRUCS ET ASTUCES *du maître*

Des techniques toutes simples pour donner du *oumph!* aux légumes grillés.

**E**n plus des recettes de plats, Steven Raichlen donne dans son livre des techniques simples pour préparer sur le gril toutes sortes de fruits et légumes. Poires et ananas, aubergines et champignons deviennent irrésistiblement savoureux, une fois dorés sur le barbecue. Voici quelques exemples de grillades végés, adaptées du livre *Barbecue végétarien*.

## Radicchios ou endives grillés

**1** Les couper en quartiers et les enfiler sur des brochettes de bois. Ils auront moins tendance à se défaire grâce aux brochettes. Raccourcir les brochettes au besoin.

HUILER LA GRILLE DU BARBECUE ET LE PRÉCHAUFFER À FEU MOYEN-VIF.

**2** Griller les radicchios ou les endives de 3 à 5 minutes de chaque côté. Les badigeonner d'huile pendant la cuisson.

### Notes du chef

• On peut servir les laitues dès leur sortie du gril, mais elles sont aussi délicieuses à température ambiante. On peut les préparer à l'avance, ce qui permet de libérer le gril pour cuire les autres aliments devant être grillés à la dernière minute.

## Maïs grillé

**1** Éplucher les épis en commençant par la pointe et en faisant le même mouvement que pour peler une banane. Ne pas enlever complètement les feuilles.

**2** Débarrasser l'épi de ses filandres et tirer vers l'arrière les feuilles qui ont été conservées, puis les attacher avec une ficelle.

HUILER LA GRILLE DU BARBECUE ET LE PRÉCHAUFFER À FEU MOYEN-VIF.

**3** Déposer les épis de maïs sur la grille de manière à ce que les feuilles soient en dehors du gril, loin du feu (ou glisser une feuille d'aluminium dessous). Griller les épis, en les retournant, de 8 à 12 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient d'un beau brun doré. Badigeonner avec du beurre à l'ail pendant la cuisson. Ou encore, utiliser simplement du beurre fondu et de l'huile d'olive, et assaisonner de sel et de poivre.

### Notes du chef

• Choisir chacun des épis en ouvrant délicatement quelques feuilles. Préférer ceux qui sont juteux, dodus et dont les grains sont bien formés.

## Oignons et ail grillés

**1** Enfiler les quartiers d'oignon sur des brochettes de bois pour les empêcher de se défaire pendant la cuisson. Les quartiers d'oignon doivent avoir au moins 1 cm (1/2 po) d'épaisseur. On peut aussi embrocher des oignons perlés entiers, des cipollinis, des tranches d'oignon espagnol ou Vidalia. Enfiler les gousses d'ail pelées sur

de petites brochettes de bois et les envelopper partiellement de papier d'aluminium. On peut aussi cuire des bulbes d'ail non pelés et coupés en deux, enveloppés de papier d'aluminium.

HUILER LA GRILLE DU BARBECUE ET LE PRÉCHAUFFER À FEU MOYEN-VIF.

**2** Griller les légumes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés. Les bulbes d'ail prendront un peu plus de temps à cuire.

### Notes du chef

- Les oignons renferment suffisamment d'eau pour ne pas sécher. La chaleur élevée leur donne un goût caramélisé, les rend doux et soyeux et élimine les substances causant la mauvaise haleine.
- Parce qu'il ne contient pas autant d'eau que l'oignon, l'ail doit être partiellement enveloppé dans du papier d'aluminium, ce qui l'empêchera de brûler.
- La grille à légumes est très utile pour la cuisson des oignons. Préchauffez-la au moment d'allumer le gril et badigeonnez-la d'huile avant d'y mettre les oignons. ◆



**Steven végé...** Son **BARBECUE VÉGÉTARIEN** contient près de 125 recettes, de multiples variantes, ainsi que le b.a.-ba des techniques de cuisson sur le gril. (LES ÉDITIONS DE L'HOMME, 24,95 \$)

... à la télé Rendez-vous estival: on retrouve l'émission *Le maître du gril* au canal Zeste.

... et romancier Le chef a publié ce printemps son premier roman, *Refuge à Chappaquiddick*. L'action se situe dans une île près de Martha's Vineyard et comprend plusieurs scènes de bouffe. (LES ÉDITIONS DE L'HOMME, 24,95 \$)

### VIDÉO

Comment fabriquer un fumoir à même son barbecue. La démonstration de Steven Raichlen.

♣ [chatelaine.com/fumoir](http://chatelaine.com/fumoir)