



Grillades végé
pour papa

LA FÊTE DES PÈRES, QUI APPROCHE À GRANDS PAS, SE DOIT D'ÊTRE CÉLÉBRÉE DIGNEMENT. ET QUOI DE MIEUX QUE L'EMBLÈME DE LA CUISINE AU MASCULIN, LE BARBECUE, POUR SOULIGNER CETTE JOURNÉE COMME IL SE DOIT? VOICI DONC QUELQUES RECETTES VÉGÉTARIENNES À PRÉPARER SUR LE GRIL, QUI OBTIENDRONT À COUP SÛR UN SUCCÈS RETENTISSANT AUPRÈS DE NOS CHERS HOMMES.

CROQUE AUX TOMATES ET AU FROMAGE DE CHÈVRE

PORTIONS: 2

INGRÉDIENTS

8 demi-tomates séchées
 22 ml (1 1/2 c. à soupe) d'huile d'olive extra vierge + 15 ml (1 c. à soupe)
 si on utilise des tomates séchées à l'air
 75 g (1/2 tasse) de fromage de chèvre mou
 Poivre noir du moulin, au goût
 4 tranches de pain baguette de 1,25 cm (1/2 po) d'épaisseur,
 coupées en biais
 6 feuilles de basilic frais, en julienne
 Huile de cuisson en vaporisateur, en quantité suffisante

PRÉPARATION

- ◆ Si l'on utilise des tomates séchées conservées dans l'huile, bien les égoutter.
- ◆ Si l'on utilise des tomates séchées à l'air, les mettre dans un bol, les couvrir d'eau bouillante, puis les laisser tremper 20 minutes. Bien les égoutter et les mélanger avec 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive.
- ◆ Hacher grossièrement les tomates séchées.
- ◆ Mettre le fromage dans un bol et le réduire en purée onctueuse à l'aide d'une cuillère de bois. Poivrer au goût. Mélanger les tomates avec le fromage.
- ◆ Préchauffer le gril à température moyenne.
- ◆ Badigeonner un côté des tranches de pain avec l'huile.
- ◆ Mettre deux tranches de pain sur une planche à découper, face huilée vers le bas, et couvrir uniformément du mélange de fromage. Répartir le basilic sur chaque tranche. Couvrir avec les deux tranches restantes, face huilée vers le haut.
- ◆ Quand le gril est prêt, broser et huiler la grille.
- ◆ Déposer les sandwiches sur la grille chaude. Griller environ 5 minutes, jusqu'à ce que le pain soit doré et croustillant et que le fromage soit fondu. Retourner à mi-cuisson pour bien griller les deux faces. Servir immédiatement.

Astuce

Vous pouvez opter pour des tomates séchées ou des tomates fraîches. Mais pourquoi pas un mélange des deux? Puisque les tomates fraîches absorbent beaucoup de chaleur pendant la cuisson, laissez refroidir légèrement les sandwiches avant d'en prendre une bouchée.

PANINIS À LA MODE DE CAPRI NOUVELLE VAGUE

PORTIONS: 2

INGRÉDIENTS

Tomates séchées

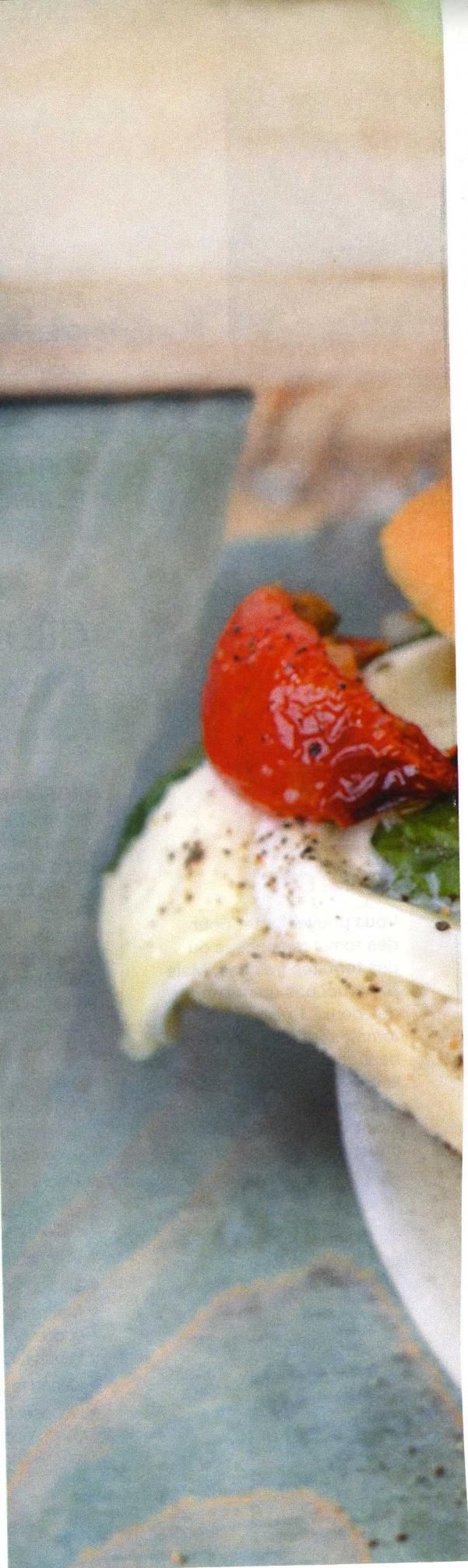
8 demi-tomates séchées
500 ml (2 tasses) d'eau bouillante
30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive extra vierge
1 gousse d'ail, épluchée
Poivre noir du moulin, au goût

Paninis

120 g (4 oz) de mozzarella fraîche, égouttée et coupée
en tranches de 0,5 cm (1/4 po) d'épaisseur
De 8 à 12 grandes feuilles de basilic frais
2 petits pains italiens, ouverts en deux
22 ml (1 1/2 c. à soupe) de beurre, fondu
Huile de cuisson en vaporisateur, en quantité suffisante

PRÉPARATION

- ◆ Préparer les tomates séchées. Mettre les tomates dans un bol, verser l'eau bouillante et laisser tremper 20 minutes. Égoutter dans un chinois et presser pour faire sortir l'eau.
- ◆ Couper les tomates en fines juliennes et les mettre dans un bol. Remuer avec l'huile d'olive et l'ail, poivrer et laisser mariner 30 minutes.
- ◆ Préchauffer le gril à température moyenne.
- ◆ Préparer les paninis. Répartir le fromage, les tomates marinées et le basilic sur une moitié de chaque pain. Couvrir avec les moitiés de pain restantes. À l'aide d'un couteau ou d'un pinceau à pâtisserie, badigeonner l'extérieur des paninis avec le beurre.
- ◆ Quand le gril est prêt, brosser et huiler la grille.
- ◆ À l'aide d'une spatule, déposer les sandwichs sur la grille chaude et déposer un presse-sandwich sur les paninis. Griller environ 5 minutes, ou jusqu'à ce que le pain soit doré et croustillant et que le fromage soit fondu. Retourner à mi-cuisson pour bien griller les deux faces.
- ◆ Couper les paninis en deux et servir immédiatement.



Variantes

Vous pouvez remplacer les tomates séchées par des tomates fraîches et la mozzarella par du fromage de chèvre.



CHAMPIGNONS GRILLÉS À LA MEXICAINE

PORTIONS: 4

INGRÉDIENTS

500 g (1 lb) de champignons mélangés (shiitakes, morilles, pleurotes, chanterelles, bolets, etc.), les pieds retirés
45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive extra vierge
Gros sel et poivre noir du moulin, au goût
2 gousses d'ail, hachées
2 tomates prunes, grillées, épépinées et coupées en dés
1 oignon moyen, en quartiers, grillé et coupé en dés
2 piments jalapenos grillés, coupés en travers et épépinés (laisser les graines pour une saveur piquante)
30 ml (2 c. à soupe) de coriandre fraîche, hachée
30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime
1 lime, tranchée finement
Brins de coriandre fraîche, au goût

PRÉPARATION

- ◆ Préchauffer le gril à température élevée.
- ◆ Avec un linge humide, bien essuyer les champignons. Couper les très gros chapeaux en deux ou en quatre pour qu'ils soient tous de la même grosseur. Enfiler les champignons sur des brochettes.
- ◆ Quand le gril est prêt, badigeonner un côté des champignons avec de l'huile, saler et poivrer.
- ◆ Griller les champignons de 3 à 5 minutes de chaque côté en les badigeonnant avant de les retourner.
- ◆ Mettre les champignons grillés dans un grand bol (sans les brochettes). Ajouter l'ail, les tomates, l'oignon, les piments, la coriandre et le jus de lime. Saler et poivrer.
- ◆ Garnir de tranches de lime et de brins de coriandre. Servir immédiatement.

Variantes

- Pour une touche de saveur additionnelle, ajoutez de l'ail émincé, de la coriandre ou du persil haché à l'huile d'olive.
- Pour une version européenne, remplacez l'huile par du beurre à l'ail, les piments par des poivrons grillés et la coriandre par du basilic.





SANDWICHES AU TOFU BARBECUE

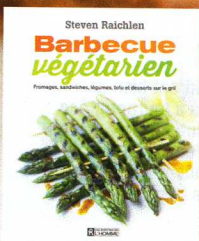
PORTIONS: 4

INGRÉDIENTS

- 75 ml (5 c. à soupe) d'huile d'olive extra vierge
- 2 gousses d'ail, tranchées finement
- 22 ml (1 1/2 c. à soupe) de beurre non salé, fondu
- 1 kg (2 lb) de tofu ferme ou extra ferme, égoutté, en tranches de 1,25 cm (1/2 po)
- 30 ml (2 c. à soupe) d'assaisonnement barbecue, au choix
- 125 ml (1/2 tasse) de sauce barbecue, au choix
- 8 feuilles de laitue Boston
- 4 petits pains kaiser ou pains à hamburgers, ouverts
- 1 tomate bien mûre, tranchée finement
- 1 cornichon à l'aneth, tranché finement

PRÉPARATION

- ◆ Préchauffer le gril pour cuisson à chaleur indirecte.
- ◆ Chauffer l'huile d'olive dans une petite casserole à feu moyen-vif. Ajouter l'ail et frire environ 30 secondes, jusqu'à l'obtention d'une coloration dorée. À l'aide d'une écumoire, retirer les tranches d'ail et les égoutter sur un papier essuie-tout.
- ◆ Beurrer légèrement le tofu sur les deux faces et assaisonner avec l'assaisonnement barbecue.
- ◆ Quand le gril est prêt, broser et huiler la grille. Déposer le tofu sur la grille chaude et cuire de 20 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que le tofu soit bien coloré et grésillant. Badigeonner avec 60 ml (1/4 tasse) de sauce barbecue quand il est doré de chaque côté.
- ◆ Faire griller les petits pains environ 1 minute, pour qu'ils soient dorés.
- ◆ Mettre 2 feuilles de laitue sur la moitié de chaque pain. Couvrir avec le tofu, l'ail, les tomates et les cornichons. Napper avec la sauce barbecue restante.
- ◆ Couvrir avec les moitiés supérieures des pains et servir immédiatement.



◆ Les recettes et les photos sont tirées du livre *Barbecue végétarien* de Steven Raichlen, publié aux Éditions de l'Homme