

BBQ: ravivez votre flamme végétarienne...

Envie de changement ? Pourquoi ne pas essayer ces 4 recettes végétariennes tirées du livre *Barbecue végétarien* de Steven Raichlen...

Avec la permission des Éditions de l'Homme





Asperges grillées au sésame

4 PORTIONS

NÉCESSAIRE:

Cure-dents de bois ou fines brochettes de bambou trempés 1 h dans suffisamment d'eau froide puis égouttés.

- 480 g (1 lb) d'asperges (les tiges ne doivent pas être trop fines)
- 2 c. à soupe d'huile de sésame orientale (foncée)
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 1 gousse d'ail, émincée
- Gros sel et poivre noir
- 2 c. à soupe de graines de sésame

Sauce: Vous pouvez servir cette recette avec la Mayonnaise béarnaise, la Sauce moutarde à l'aneth, la Trempeuse aux poires à l'orientale ou la Trempeuse vietnamienne.

1. Préparer le grill pour cuisson à chaleur directe et préchauffer à température élevée.
2. Couper et jeter la partie inférieure ligneuse des asperges. Enfiler 4 ou 5 pointes d'asperges ensemble sur des brochettes de bambou ou des cure-dents.
3. Dans un petit bol, mélanger l'huile de sésame, la sauce soja et l'ail. Remuer avec une fourchette. Badigeonner les asperges sur toutes les faces avec ce mélange. Saler un peu et poivrer généreusement.
4. Mettre les radeaux d'asperges sur la grille chaude et griller de 2 à 4 min de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles brunissent. Assaisonner avec des graines de sésame en cours de cuisson. Servir les asperges telles qu'elles ou retirées des brochettes.

VARIANTES

Pour un plat à l'italienne, remplacez l'huile de sésame par de l'huile d'olive et la sauce soja par du jus de citron. Parsemez les asperges chaudes avec des fines herbes hachées ou du parmesan fraîchement râpé. Vous pouvez aussi badigeonner les asperges avec de l'huile de noix ou de noisette et les parsemer de noix hachées.

POURQUOI PAS?

Vous pouvez aussi griller de nombreux autres légumes longs et effilés de la même manière: okras, petits pois non écossés, haricots verts, oignons verts, etc.





Tomates grillées à la sauge et à l'ail

4 À 6 PORTIONS

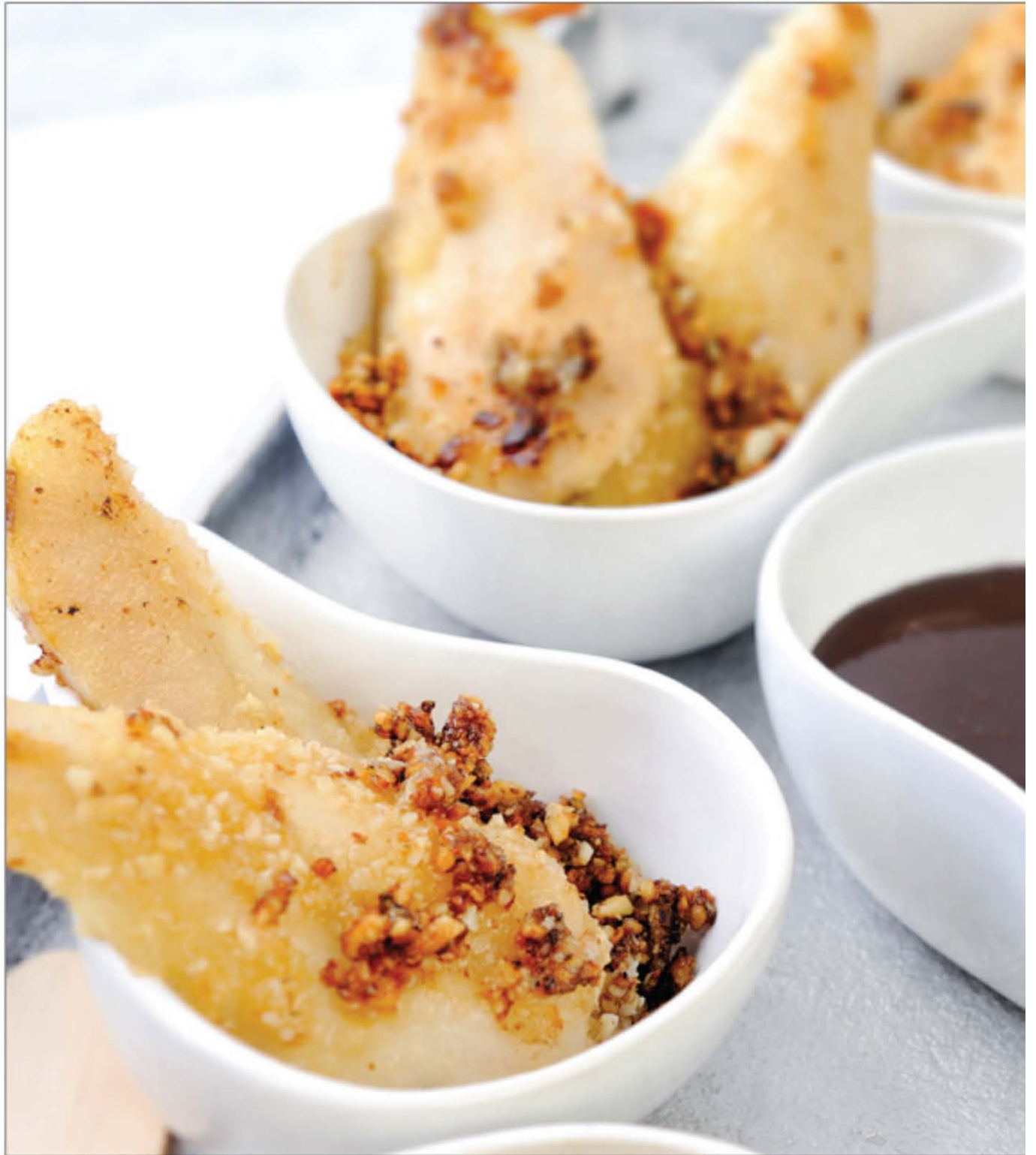
Les tomates grillées sont délicieuses parce que la chaleur caramélise leurs sucres naturels. Elles absorbent facilement le goût des fines herbes et des autres assaisonnements.

- 6 tomates prunes (environ 600 g/1 ¼ lb), coupées en deux sur la longueur
 - 2 c. à soupe d'huile d'olive extravierge
 - Gros sel de mer ou sel casher et poivre noir concassé
 - 3 gousses d'ail, émincées
 - 1 c. à soupe de sauge fraîche, hachée finement + 12 feuilles entières
1. Préparer le gril pour cuisson à chaleur directe et préchauffer à température élevée.
 2. Badigeonner les tomates d'huile d'olive sur toutes les faces. Saler et poivrer généreusement, puis ajouter l'ail et la sauge hachée. Presser une feuille de sauge entière au centre de la face coupée de chaque tomate. Réserver l'huile d'olive restante.
 3. Quand le gril est prêt, broser et huiler la grille. Déposer les demi-tomates en diagonale sur la grille chaude, face coupée vers le bas. Compter de 3 à 5 min de cuisson de chaque côté pour que les tomates soient colorées. Tourner les tomates d'un quart de tour après les 2 premières minutes de cuisson pour les quadriller.
 4. Mettre les tomates dans un plat ovale ou des assiettes individuelles en les arrosant avec l'huile réservée. Servir immédiatement.

VARIANTES

J'aime beaucoup l'allure des feuilles de sauge entières grillées au centre des tomates. Si vous n'aimez pas ce goût particulier, essayez la recette avec des petits brins d'estragon, de romarin, de thym, de persil plat ou d'une autre herbe au choix.

Les petites tomates prunes peuvent être grillées entières. Il suffit de faire tenir les tomates et les feuilles de sauge sur des cure-dents de bois.





Poires Belle-Hélène sur le grill

4 PORTIONS

Quand j'étais étudiant à Paris, la poire Belle-Hélène était l'un de mes desserts favoris. Même si la recette ne semble plus aussi extraordinaire de nos jours, il faut avouer que l'association de poires pochées, de crème glacée à la vanille, de sauce au chocolat et d'amandes grillées est d'une simplicité qui frôle la perfection. Dans ma version, les poires fraîches sont enrobées d'une croûte épaisse d'amandes hachées qui pénètre directement dans les fruits.

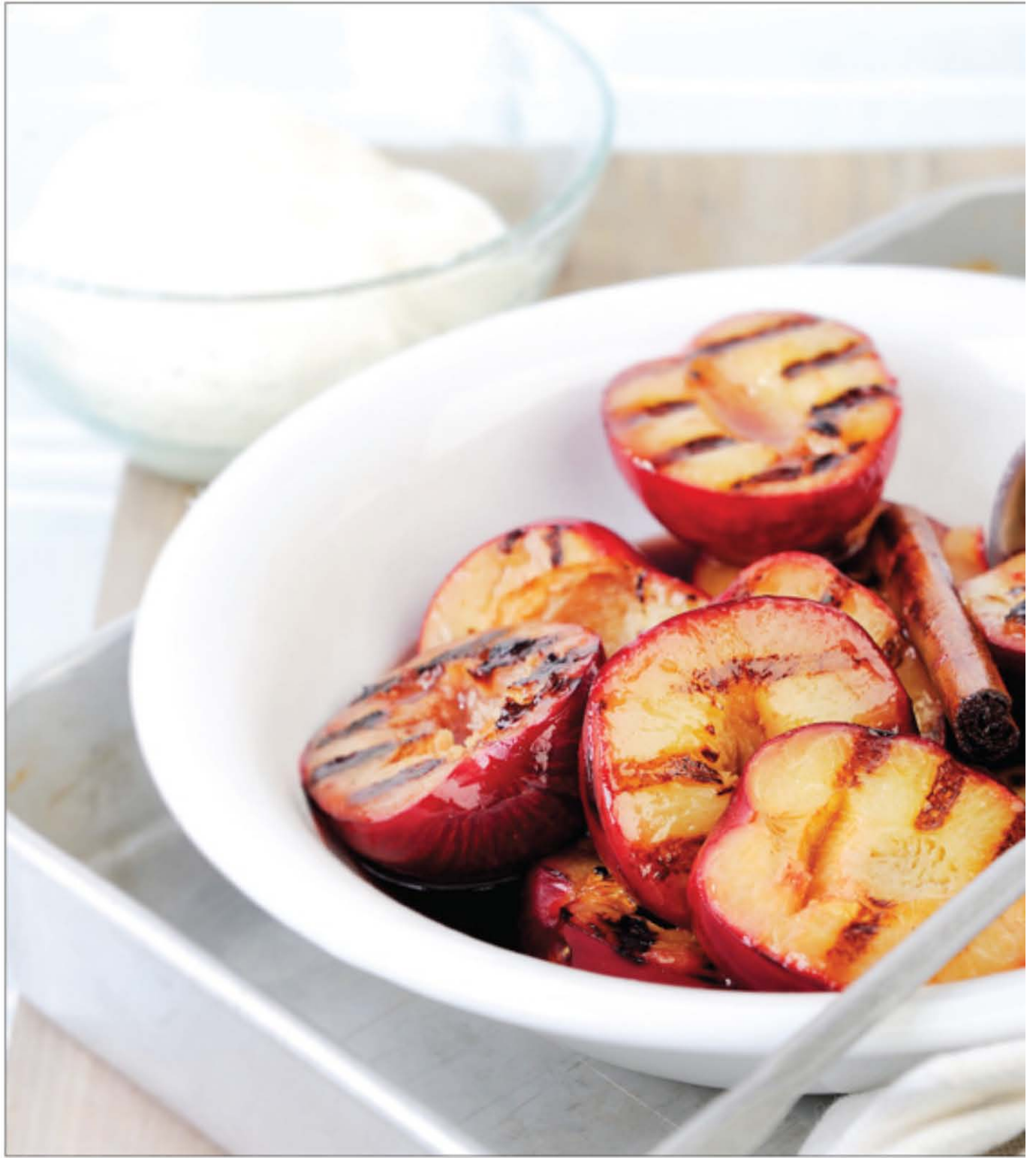
- 1 carton rectangulaire ou cylindrique de 600 ml (20 oz) de crème glacée à la vanille, bien congelée
- 135 g (1 ¼ tasse) d'amandes blanchies, en julienne ou émincées
- 60 g (¼ tasse) de sucre
- 2 poires mûres (Anjou ou Comice)
- ½ citron
- 2 c. à soupe de beurre non salé, fondu
- Huile de cuisson en vaporisateur
- Sauce au chocolat chaude (ci-dessous)
- 4 brins de menthe fraîche

1. Préparer le grill pour cuisson à chaleur indirecte et préchauffer à température moyenne-élevée.
2. Peler et enlever le carton de la crème glacée. Couper le bloc de crème glacée en 4 tranches de même grosseur. Mettre une tranche au centre de chaque assiette ou bol à dessert et placer dans le congélateur.
3. Dans un bol peu profond, mélanger les amandes et le sucre.
4. Équeuter les poires et les couper en deux sur la longueur. Retirer le cœur à l'aide d'une cuillère à melon. Frotter les faces exposées avec le demi-citron pour les empêcher de brunir. Badigeonner les poires avec du beurre de chaque côté. Passer la face exposée des fruits dans les amandes et bien faire pénétrer en pressant doucement.
5. Quand le grill est prêt, brosser et huiler la grille. Déposer les poires, face coupée vers le haut, au centre de la grille, loin de la chaleur. Fermer le couvercle et cuire de 20 à 30 min, jusqu'à ce que les amandes soit bien dorées et que les poires soient tendres.
6. Pour servir, mettre 1 demi-poire sur chaque portion de crème glacée. Napper de la sauce au chocolat chaude et garnir de menthe fraîche. Servir immédiatement.

Sauce au chocolat chaude

ENVIRON 250 ml (1 TASSE)

- 6 c. à soupe de crème épaisse à fouetter (35 %)
 - 180 g (6 oz) de chocolat mi-amer ou mi-sucré, haché grossièrement
 - ½ c. à café (¼ c. à thé) d'extrait de vanille
1. Verser la crème dans une casserole à fond épais et amener à début d'ébullition à feu vif. Incorporer le chocolat et baisser le feu au minimum. Laisser fondre le chocolat de 2 à 4 min. Incorporer la vanille. Réserver au chaud en mettant la casserole dans une poêle remplie d'eau qui mijote.





Prunes à la cannelle et sauce au porto

4 PORTIONS

Ces prunes grillées sont belles et délicieuses. On les embroche sur des bâtonnets de cannelle entiers, ce qui leur donne fière allure. Une sauce au porto parfumée à la cannelle sert à les badigeonner amoureuxment. Badigeonnez la sauce parcimonieusement afin de ne pas attiser la flamme ni créer trop de fumée.

SAUCE AU PORTO

- 250 ml (1 tasse) de porto
- 2 clous de girofle entiers
- 2 rubans de zeste de citron de 1,25 x 4 cm ($\frac{1}{2}$ x $1\frac{1}{2}$ po)
- 1 bâton de cannelle de 8 cm (3 po)
- 3 c. à soupe de sucre, ou plus au goût
- 1 $\frac{1}{2}$ c. à café (1 $\frac{1}{2}$ c. à thé) de fécule de maïs
- 1 c. à soupe de jus de citron frais pressé

PRUNES

- 4 grosses prunes mûres (voir Notes)
- 8 bâtons de cannelle de 8 cm (3 po)
- 8 rubans de zeste de citron de 1,25 x 4 cm ($\frac{1}{2}$ x $1\frac{1}{2}$ po)
- Crème glacée ou yaourt à la vanille
- 4 brins de menthe fraîche

1. Préparer la sauce : Verser le porto dans une casserole à fond épais. Piquer les clous de girofle dans les zestes et les ajouter au porto avec la cannelle et le sucre. Porter à ébullition à feu vif et laisser bouillir de 3 à 5 min, jusqu'à ce que le liquide commence à devenir sirupeux.
2. Diluer la fécule de maïs dans le jus de citron et verser lentement dans le porto. Baisser le feu et laisser mijoter de 1 à 2 min. Verser la sauce dans une passoire placée au-dessus d'un bol résistant à la chaleur. Laisser refroidir à température ambiante. Couvrir et conserver quelques jours dans le réfrigérateur si on ne l'utilise pas immédiatement.
3. Préparer les prunes : Couper les fruits en deux sur la longueur. Faire tourner les deux moitiés de chaque prune dans des directions opposées pour les séparer. Jeter le noyau. Couper chaque moitié en deux. À l'aide d'une brochette métallique, faire un trou au centre de chaque quartier. Embrocher deux quartiers sur chaque bâton de cannelle en les séparant avec un ruban de zeste. On peut préparer la recette quelques heures d'avance jusqu'à cette étape.
4. Préparer le gril pour cuisson à chaleur directe et préchauffer à température élevée.
5. Quand le gril est prêt, brosser et huiler la grille. Déposer les kebabs sur la grille chaude. Compter de 3 à 5 min de cuisson de chaque côté pour que les prunes soient bien dorées. Les badigeonner légèrement de sauce au porto en cours de cuisson.
6. Pour servir, mettre des boules de crème glacée dans des verres à martini, des verres à pied ou des petits bols. Déposer 2 brochettes sur chaque boule de crème glacée et napper de sauce au porto. Garnir de menthe et servir immédiatement.

NOTES

Toutes les variétés de prunes peuvent convenir à cette recette. Je préfère les grosses prunes de couleur violacée, pulpeuses et faciles à dénoyauter. Prélevez le zeste avec un éplucheur ou un couteau d'office. Les lanières doivent être extrêmement fines.