

Index:

Confort et sécurité	P.2
Introduction	P.3
Recommandations	P.4
Avant la cuisson.....	P.4
Pendant la cuisson	P.4
Cancer et barbecue.....	P.5
Modes de cuisson;	P.6
Savoir Griller;	P.6
Viandes rouges	P.6
Le bœuf	P.6 & 7
L'agneau	P.8
Viandes blanches.....	P.9
Le porc.....	P.9
La volaille.....	P.9
Poissons	P.10&11
Pourquoi Marine-t-on?.....	P.12
Pour attendrir	P.12
Pour aromatiser	P.12
Pour conserver	P.12
Modes pour mariner	P.13
Familles de marinades	P.14

Recettes;

Steak de flan de boeuf mariné à la Dijonnaise	P.15
Côtes levées de porc a l'oriental	P.16
Petite meule de Brie aux herbes, grillée.....	P.17
Brochette de haricots verts, d'asperges	P.18
Légumes marinés grillés (aubergines, courgettes, poivrons de couleurs, oignons, etc.).....	P.19
Pilons de poulet «Thémis ».....	P.20
Moules au vin blanc en papillote	P.21
Baguette à l'ail	P.22
Calmars farcis au fromage Feta.....	P.23

Confort et sécurité

Comme dans la menuiserie, la mécanique ou le jardinage, le plaisir de la cuisine au barbecue est associé à un outillage adéquat. Il n'y a rien de plus désagréable que de manquer de gaz au moment où le premier steak est déposé sur le grill ou de chercher les pinces quand le feu est pris sous les cuisses de poulet, ou encore de chercher un plat pour déposer les viandes cuites et qui continuent de cuire.

Pour la venue de la belle saison et avant d'allumer quoi que ce soit:

1. Nettoyer à fond votre barbecue.
2. Vérifier si votre bonbonne et les conduits ne laissent pas échapper de gaz. Pour ce faire, mélangez à part égale de l'eau et du savon liquide et, à l'aide d'un pinceau, badigeonnez de ce mélange les raccords et les surfaces de tous les chemins empruntés par le gaz. Pour cette opération, il faudra ouvrir la valve de la bonbonne pour permettre au gaz de circuler. Si à aucun endroit de petites bulles savonneuses ne se sont formées, vous êtes prêt à utiliser votre barbecue. Dans le cas contraire, faites changer les pièces par un spécialiste.
3. Après cette vérification, placez votre appareil à un endroit stratégique, pratique et sécuritaire. Pensez aux enfants qui peuvent se brûler.
4. Tenir un extincteur et une trousse de premiers soins à portée de la main.
5. Faites l'inventaire de vos accessoires :
 - Un thermomètre à viande, indispensable pour les grosses pièces de viande.
 - Des mitaines à longues manches pour protéger vos mains.
 - Des pinces.
 - Un bon pinceau à badigeonner.
 - Une série de bols pour vos sauces et condiments.
 - Un plat de service pour réserver les premières viandes cuites.
 - Un rouleau de papier aluminium en cas de nécessité. Vous vous en servirez pour empêcher que des parties de viandes moins épaisses ou plus exposées à la chaleur ne suivent trop vite, ou encore pour masquer des os qui ont tendance à sécher et à prendre flamme.
 - Une planche à découper et de bons couteaux.
 - Ne pas utiliser la longue fourchette, car on ne pique jamais une viande. Ceci aurait pour effet de laisser échapper le jus de la viande et ainsi d'assécher la pièce de viande.

Truc du chef

Afin de vérifier le niveau de gaz de votre réservoir, versez une tasse d'eau bouillante sur le dessus. Il s'y formera une condensation au niveau du pourtour du réservoir et ainsi vous pourrez estimer le niveau de gaz restant.

Introduction

« De la barbe au cul » ce serait semble-t-il l'étymologie de barbecue. Mais au delà de la sémantique, le barbecue est avant tout une thérapie du plaisir. Que vous ne sachiez mariner, griller, assaisonner, importe peu. L'essentiel est d'avoir du *fun* et que ce *fun* soit contagieux.

C'est à moi que je pense quand sur ce site je vous donne des petits trucs, car en appliquant mes conseils et mes recettes, vous allez accroître le plaisir autour du barbecue et émettre ainsi de bonnes vibrations qui vont me revenir.

La cuisson au barbecue est probablement une des méthodes qui permet d'apprécier à sa juste valeur le goût des aliments.

Pour apprécier son barbecue, il faut favoriser la spontanéité et l'improvisation, aux longues préparations.

Et enfin, retenez que lorsque vous allumez votre barbecue, c'est pour l'utiliser au maximum. En plus de griller vos viandes, vous pouvez cuire vos légumes, fruits, croûtons de pain et même profiter des dernières chaleurs du feu récemment éteint pour tempérer vos fromages.

Recommandations

Avant la cuisson

Avant de démarrer vos cuissons, assurez-vous que :

- Vos viandes à cuire sont tempérées (les sortir 20-30 minutes avant la cuisson pour cuire uniformément), surtout les grosses pièces car elles sont très froides à l'intérieur.
- Vos viandes sont bien dégraissées et bien égouttées.
- Les grilles ont été préchauffées pendant une dizaine de minutes pour éviter que les viandes n'adhèrent.
- Les normes d'hygiène sont respectées (un chapeau sur la tête on vous prendra pour un grand cuisinier, les mains lavées, un couvercle ou un moustiquaire pour couvrir les aliments afin de les protéger des insectes).
- Vous pouvez saler vos viandes en autant qu'elles passent à la cuisson immédiatement (le sel dégorge et rend ainsi une pièce de viande plus sèche).

Pendant la cuisson

Si vous n'avez pas de marinade ou de sauce pour badigeonner vos viandes, ayez un mélange fait d'une quantité de jus de citron pour trois quantités d'huile d'olive à portée de main. Cette préparation simple humidifiera et rehaussera vos viandes, vos poissons et vos légumes à merveille.

Du début à la fin de la cuisson, la volaille cuit à chaleur moyenne et se mange bien cuite (72°C à cœur).

Le porc, le veau, le lapin profitent d'une cuisson lente et gagnent à se consommer rosé, soit 60°C à cœur.

Les viandes tranchées minces commencent et finissent leur cuisson à haute température.

Les grosses pièces de viande doivent cuire munies d'un thermomètre (si vous n'en avez pas, courez vite en acheter un, c'est indispensable).

Et enfin, encore une fois, ne piquez jamais vos viandes : une viande c'est comme le cœur d'un homme, c'est fragile, sensible et ça fait mal!

Pour les amateurs de pain, vous pouvez vous procurer des pains précuits que vous prendrez soin de couper en deux, de badigeonner de beurre à l'ail ou d'huile d'olive. Vous obtiendrez après environ 6-7 minutes de cuisson à feu moyen, un pain croustillant et savoureux.

Cancer et barbecue

Trop de personnes, malheureusement mal informées, ont laissé tomber la cuisson au barbecue en prétendant que cette dernière était cancérigène. Ce n'est pas le fait de griller qui donne le cancer, c'est la réaction que provoque la matière grasse. Pas celle qui fait partie des aliments ou celle qu'on ajoute, mais celle qui en tombant sur la source de chaleur s'enflamme et se décompose en matières indésirables.

Ces matières toxiques sont : le benzoopyrène et l'hydrocarbure aromatique polycyclique qui en se mêlant aux flammes reviennent se déposer sur les aliments (petit dépôt noir).

Alors pourquoi se priver de manger des grillades quand il est si facile d'éviter les risques d'intoxication en dégraissant ou en égouttant au maximum vos viandes et en les déplaçant rapidement dès que vous apercevez des flambées.

N'hésitez pas à enlever la peau des volailles d'où très souvent s'extirpe beaucoup de graisse, et tenez toujours un vaporisateur d'eau à portée de la main pour étouffer les flammes rebelles.

Modes de cuisson

SAVOIR GRILLER:

Que ce soit un barbecue au gaz, électrique ou au charbon, il est toujours préférable de répartir le degré de chaleur sur votre grille. Une chaleur vive à une extrémité et moyenne à l'autre, de manière à très bien **saisir** d'un côté et ralentir la **cuisson** de l'autre.

La deuxième tablette des barbecues peut servir à terminer la **cuisson** des plus grosses pièces. Toujours préchauffer votre grille de 15 à 30 minutes avant la **cuisson**.

Viandes rouges:

- Tempérer la ou les pièces à température ambiante, sans toutefois défier les règles d'hygiène de base.
- Ne pas abuser d'huile ou de gras en enduisant la pièce.
- Bien **égoutter** une viande en marinade avant de la cuire... il s'agit de **griller** et non de flamber.
- **Quadriller** la viande : Tourner la pièce d'un quart de tour en cours de saisissement, et répéter pour l'autre côté.
- Ne retourner la pièce qu'une seule fois.
- Ne jamais piquer la viande afin d'éviter qu'elle perde son jus.

LE BOEUF

Ah! Voilà une viande qu'on associe machinalement au barbecue. Le t-bone, les filets mignon, les biftecks de contre-filet. Hum! Quel délice.

Mais attention, les parties les plus tendres ne sont pas nécessairement les plus savoureuses. La vie est ainsi remplie de paradoxes. Heureusement d'ailleurs. Des coupes de bœuf de second choix comme la macreuse, la noix de palette, le bifteck de flan ou la bavette, marinées dans une préparation appropriée pourraient être délicieuses.

L'ail, le basilic, le cerfeuil, le clou de girofle, les graines de coriandre, le gingembre, la moutarde, l'origan, le raifort, le romarin et le thym sont compatibles avec le bœuf.

- **Bifteck d'loyau, le contre-filet, le filet et le bifteck de surlonge**

Sont des viandes tendres. Inutile de répéter que ces coupes ne nécessitent pas de marinade pour attendrir et pourraient se contenter de rien, sinon d'une petite touche d'arômes, si vous le désirez.

- **Croupe, la noix de ronde, la pointe de surlonge, le rôti de côtes croisées**

Toutes ces coupes sont moyennement tendres. Elles doivent absolument profiter d'une marinade pour attendrir, et mariner au moins 3 heures pour les steaks et toute une nuit pour les plus grosses pièces.

Une marinade anglaise, jamaïcaine, marocaine, japonaises, créole ou bordelaise serait adéquate pour ces coupes.

Des fruits riches en enzymes comme la papaye, l'ananas et le kiwi ajoutés à la marinade de votre choix accéléreraient encore plus l'attendrissement des viandes, mais il faudrait alors ne pas mariner les steaks plus de 2 heures, car ils risqueraient d'avoir une texture pâteuse.

- **Le bifteck de flanc**

C'est une coupe qui est malheureusement méconnue et ignorée et qui finit souvent dans le hachoir du boucher. Le bifteck de flanc est une viande qui profiterait d'une longue marinade pour attendrir.

CUISSON

- Calculer environ une minute par centimètre d'épaisseur pour une cuisson saignante, une minute et demi pour une cuisson médium et 2 minutes et plus pour une cuisson bien cuite.
- Toujours laisser reposer une grosse pièce de viande qui vient juste d'être retiré de la source de cuisson afin que le muscle se détende et que le jus se répartisse uniformément

L'AGNEAU

Autrefois, l'agneau était élevé exclusivement dans le but de produire de la laine. Aujourd'hui, c'est la qualité de sa viande qui est devenue une priorité et la raison de l'élevage. On porte donc une attention très spéciale à la nourriture et les bêtes sont abattues plus jeunes, cela dans le but d'obtenir une chair de plus en plus appréciée.

De ce fait, les préjugés voulant que l'agneau ait un goût de laine prononcé et une viande très grasse ne sont plus fondés. L'agneau est une des meilleures viandes à consommer sur le barbecue. Toutes les parties sont relativement tendres et sa popularité au Québec est visiblement croissante.

L'ail, la menthe fraîche, le cardamome, le carvi, le curcuma, le genièvre, la marjolaine, la moutarde, le romarin, le sauge et le thym sont compatibles avec l'agneau.

Bouder l'agneau, c'est bouder le plaisir.

Viandes blanches

- **Saisir** du côté plus chaud de la grille et déplacer du côté moins chaud pour terminer la cuisson.

CUISSON

- Le porc et le veau se consomme rosé, soit 60°C à cœur.
- La volaille doit être consommé à 72°C à cœur.

LE PORC

Le goût du porc est très compatible avec la fumée, c'est ce qui explique sa présence dominante dans la charcuterie. Il va de soi que le porc est tout indiqué pour la cuisson au barbecue.

Autrefois, sa manipulation obligeait beaucoup de prudence car un parasite, la trichine, se transmettait aux humains d'où la nécessité à l'époque de bien le cuire.

Les normes d'élevage et d'hygiène contemporaines nous permettent aujourd'hui de consommer rosée une viande de porc plus maigre, plus savoureuse et exempte de trichine. Utiliser le thermomètre pour la cuisson des grosses pièces et consommer à 65°C. Pour les steaks et les côtelettes, calculer de 5-6 minutes de cuisson par centimètre (10-12 minutes par pouce).

Cuire à feu modéré pour obtenir une cuisson uniforme.

LA VOLAILLE

Le poulet, la caille, le canard, la dinde et toutes les autres bêtes à plumes, incluant l'autruche, ont une place privilégiée sur le barbecue. Mais attention aux salmonelloses et aux staphylocoques! La manipulation des volailles oblige une prudence extrême. L'hygiène est de rigueur, l'entreposage et la macération des viandes se font absolument au réfrigérateur et la cuisson des viandes, à l'exception des bêtes à viande rouge, n'offre aucune alternative. La volaille doit être bien cuite.

Pour une grillade moins grasse et pour éviter les fumées toxiques, enlever la peau des cuisses ou des poitrines, ou les cuire au préalable dans un four conventionnel afin d'ôter le maximum de gras. Un contenant placé sous les pièces entières cuites à la broche permet de récupérer le jus et empêche la carbonisation des gras. Compter 6-7 minutes par centimètre d'épaisseur et se munir d'un thermomètre pour les pièces entières.

La volaille est cuite et les bactéries dangereuses sont éliminées à 72°C (160°F).

Poissons:

- Enduire très légèrement d'huile les poissons.
- L'utilisation d'une grille à poisson (grille à rabat) facilitera la manipulation des poissons qui ont une chair plus délicate que la viande.
- On peut inciser la peau des poissons entiers pour faciliter et uniformiser la cuisson.

CUISSON

- Favorisez les poissons entiers et gras (sardine, maquereau, saumon, thon, etc.). Calculez 2 minutes de cuisson par centimètre d'épaisseur.
- Pour les darnes et les filets, calculez une minute de cuisson par centimètre d'épaisseur

Les crustacés

Homard, crevette, langouste, langoustine, crabe, écrevisse etc...

Le défaut que l'on retrouve le plus fréquemment avec les crustacés est la surcuisson. Si vos crustacés sont caoutchouteux, fibreux, secs et fermes, c'est qu'ils ont subi une trop longue cuisson.

Ce qu'il faut savoir sur les crustacés :

- Les crustacés ont un système musculaire que la science n'explique pas encore totalement : en effet, quand ces bêtes sont fatiguées et sont en agonie, leurs muscles se liquéfient et ils se vident littéralement. D'où l'importance de les acheter vivants.
- Le succès d'une recette réside dans la fraîcheur des animaux ; Donc à l'achat, choisir les plus vigoureux et pesants, mais pas nécessairement les plus gros.
- Le vrai consommateur de homard grillé le jette entier sur la grille ou le coupe en deux .
- Il est préférable de manger un homard acheté bouilli froid , car le remettre à bouillir ou le griller va durcir sa chair.
- Les cœurs sensibles pourront toujours plonger un homard vivant quelques minutes dans une eau bouillante, juste le temps de le pétrifier avant de le griller entier ou de le couper en deux.

Cuisson du homard

- Calculez 7 minutes pour 500g et une minute par 100g supplémentaire.

Je m'explique : si vous avez un homard de 600g vous le cuirez 8 minutes et ainsi de suite.

Le, ou plutôt, les crabes

Crabe des neiges, crabe bleu, tourteau et j'en passe, sont disponibles tout au cours de la période estivale. Ce sont probablement les fruits de mer les plus compliqués à consommer, car outre les pinces, les chairs délicieuses et délicates sont difficilement accessibles. Comme le homard, les crabes sont souvent commercialisés cuits et souvent surgelés.

Ainsi traités, ces bêtes sont presque exclusivement destinées à des apprêts froids.

On peut se faire offrir du crabe surgelé cru, c'est déjà mieux. Toutefois, si vous en trouvez vivant, c'est bien meilleur!

Alors choisir des crabes agressifs et lourds par rapport à leur taille. Les laver à grande eau (attention aux pinces!).

- Les grands amateurs de crabe grillé les déposent nature, sur le dos, sur un gril très chaud. Mais pour les cœurs sensibles, procéder comme avec les homards, faire une précuisson dans un court-bouillon quelques minutes, les couper en deux et griller en badigeonnant avec la même marinade que les homards.
- Cuire 3 à 4 minutes de chaque côté et manger sans gêne, en utilisant pince, cure-dent et les mains. Il n'y a pas plus convivial que de manger du crabe en groupe.

Le crabe mou

Tous les crustacés sont recouverts d'une carapace assez ferme constituée de chitine.

Savez-vous qu'à chaque fois que la bête grandit, elle quitte sa carapace et vit momentanément sans protection et n'a comme seul habit qu'une couche mince et souple de chitine ?

Et bien souvent des crabes sont pêchés à ce stade et commercialisés sous l'appellation de *crabe mou*. Si vous avez la chance d'en trouver, n'hésitez surtout pas. Manger le crabe mou tel quel en entier, sauté, grillé ou frit est un délice et c'est un euphémisme.

Pourquoi marine-t-on?

Il est bon de savoir que nous ne marinons pas toutes les viandes pour les mêmes raisons et de la même manière.

Il y a trois raisons différentes pour lesquelles nous faisons appel aux marinades:

- 1) pour attendrir;
- 2) pour aromatiser; et
- 3) pour conserver.

POUR ATTENDRIR:

Les différentes parties d'un animal n'ont pas toutes le même degré de tendreté. Les coupes privilégiées comme le filet, l'entrecôte, les poitrines de volaille, n'ont pas besoin d'être attendries. Si nous les marinons, c'est tout simplement pour leur donner une saveur que l'on affectionne (soya, vin, moutarde, épices, etc...). En revanche, les coupes populaires comme la palette (macreuses et œil), la ronde, la coupe, etc. sont un peu ou beaucoup plus fermes. Une marinade attendrissante avantagerait leur consommation.

Pour attendrir les tissus conjonctifs, nous utilisons des ingrédients aigres comme le jus de citron, le vin, le vinaigre ou encore des tranches ou des cubes de fruits riches en enzymes comme la papaye, le kiwi et l'ananas.

Les viandes que nous souhaitons attendrir nécessitent un temps de macération plus long que court variant de quelques heures à toute une nuit.

POUR ARÔMATISER:

Pour reprendre ce qui a été dit dans le paragraphe précédent, les viandes de premier choix, tendres naturellement, ne nécessitent pas de marinade dans le but d'attendrir. Toutefois, si nous voulons leur donner une saveur quelconque, une macération de courte durée (de quelques minutes à deux ou trois heures tout au plus), dans une préparation, pas nécessairement acide, est suffisante.

Habituellement, une marinade sèche est le mode choisi pour aromatiser les viandes (filets, poitrines de volaille, etc...) ou les fruits de mer.

POUR CONSERVER:

Dans plusieurs cas, des viandes sont submergées dans une huile aromatisée aux herbes dans le but de les conserver quelques jours.

L'huile forme une protection qui ralentit l'oxydation et les enzymes et l'acidité sont assez puissants pour servir d'antiseptique efficace.

Pourquoi marine-t-on?

MODES POUR MARINER:

Il y a deux modes pour mariner:

1. Marinade sèche

Une marinade sèche est une façon de mariner les viandes sans que celles-ci ne soient complètement noyées dans un liquide.

Nous pouvons ainsi mariner à sec en versant sur une bonne quantité de viande, un filet d'huile et le jus d'un citron.

Le liquide est si infime par rapport à la quantité de viande qu'il semblerait que rien n'a été ajouté. Nous avons là une marinade sèche. Ce mode est celui qu'on utilise pour aromatiser, sans nécessairement vouloir attendrir.

2. Marinade humide

Une marinade humide est le contraire de la marinade sèche. Les viandes sont immergées complètement.

Nous appliquons ce mode pour les viandes à attendrir, car le liquide couvrant les viandes devient le bouclier antibactérien. Ainsi, il est beaucoup plus sécuritaire de macérer les viandes de 4 à 12 heures ou même 24 heures avec moins de risque de contamination.

Pourquoi marine-t-on? (suite)

FAMILLES DE MARINADES

Il y a deux familles de marinades:

1. Marinades crues

Ce sont les marinades que l'on réalise spontanément sans cuisson. Elles ont l'avantage de se préparer plus rapidement et de garder la vigueur des enzymes intacte.

On les utilise généralement pour attendrir.

2. Marinades cuites

Ce sont les marinades à base de fruit, de vinaigre, de sucre ou de cassonade. Nous les retrouvons dans les marchés d'appellation de "Sauce Barbecue", "HP", etc.

Souvent, ces sauces ont un rôle aromatique et s'appliquent généralement en fin de cuisson. Pourquoi? Parce que ces sauces sont relativement sucrées et opaques et ont tendance à caraméliser et brûler au contact de la chaleur.

NOTE:

- **On peut faire une combinaison de marinades crue et cuite.**

Steak de flanc de boeuf mariné à la Dijonnaise

Pour 4 personnes

Ingrédients	Quantités
Steak de flanc de bœuf 800g	1
<u>Marinade dijonnaise</u>	
Moutarde de Dijon	60 ml
Huile d'olive	100 ml
Vinaigre de vin	30 ml
Tours de poivre du moulin	4 à 6
Tige de thym frais haché	1
Sel	Au goût

Méthode :

1. Mélanger tous les ingrédients de la marinade et y mettre le steak de flanc à mariner pour 6 à 8 heures.
2. Après ce laps de temps, bien égoutter et mettre à griller sur un grill préchauffé. Compter environ 7 à 8 minutes de chaque côté pour le consommer saignant.
3. Au terme de la cuisson, retirer et laisser reposer 10 minutes couvert d'un papier aluminium, afin que le muscle se détende et que le jus se répartisse uniformément dans la viande.
4. Après le temps de repos, trancher dans le sens contraire des fibres et servir avec une salade ou des légumes de votre choix.

Truc du chef :

Toujours laisser reposer une grosse pièce de viande qui vient juste d'être retirée de la source de cuisson, afin que le muscle se détende et que le jus se répartisse uniformément.

Côtes levées de porc à l'oriental

Ingrédients	Quantités
Côtes levées	
<u>Marinade à l'oriental</u>	
Citron (jus seulement)	1
Sauce soya	125 ml (_ t.)
Huile d'arachide	100 ml (" t.)
Gingembre frais haché	15 ml (1 c. à tab.)
Ketchup	15 ml (1 c. à tab.)
Ail haché	2 gousses
Cinq épices <i>ou</i> cannelle et muscade	5 ml (1 c. à thé)
Feuille de laurier	1
Poivre	au goût

Méthode :

1. Pour les côtes levées, toujours les blanchir 30 à 45 minutes dans un court-bouillon.
2. Les égoutter et les badigeonner de la marinade avant de les griller.
3. Mélanger tous les ingrédients de la marinade et verser aussitôt sur vos viandes.

Note:

À la place du ketchup, vous pouvez également utiliser du miel, du sucre, du sirop d'érable et ce, au goût.

Petite meule de Brie grillée aux herbes

Ingrédients	Quantités
Meule de Brie	1
<u>Marinades crues</u>	
Citron (jus seulement)	1
Huile d'olive	125 ml (½ t.)
Herbes préférées hachées finement	15 ml (1 c. à tab.)
Sauce anglaise	3 gouttes
Sauce Tabasco	3 gouttes
Ail haché	1 gousse
Sel et poivre	au goût

Méthode :

1. Mélanger tous les ingrédients de la marinade.
2. Badigeonner la meule de brie et griller 2 minutes de chaque côté à chaleur moyenne.

Brochette de haricots verts ou d'asperges

Ingrédients	Quantités
Haricots verts Asperges	
<u>Marinades crues</u>	
Citron (jus seulement)	1
Huile d'olive	125 ml (½ t.)
Herbes préférées hachées finement	15 ml (1 c. à tab.)
Sauce anglaise	3 gouttes
Sauce Tabasco	3 gouttes
Ail haché	1 gousse
Sel et poivre	au goût

Méthode :

1. Embrocher les haricots verts et les asperges de manière à obtenir des minis jupettes hawaïennes.
2. Mélanger tous les ingrédients de la marinade et badigeonner les légumes puis les mettre à griller jusqu'à cuisson désirée.

Légumes marinés grillés (aubergines, courgettes, poivrons de couleurs, oignons, etc.)

Ingrédients	Quantités
Légumes divers (aubergines, courgettes, poivrons de couleur, oignons)	
<u>Marinades crues</u>	
Citron (jus seulement)	1
Huile d'olive	125 ml (½ t.)
Herbes préférées hachées finement	15 ml (1 c. à tab.)
Sauce anglaise	3 gouttes
Sauce Tabasco	3 gouttes
Ail haché	1 gousse
Sel et poivre	au goût

Méthode :

1. Trancher les légumes à 1 centimètre d'épaisseur .
2. Mélanger tous les ingrédients de la marinade et badigeonner les légumes.
3. Griller une à deux minutes de chaque côté

Pilons de poulet "Thémis"

Pour 4 portions

Ingrédients	Quantités
Jus d'orange concentré	200 ml
Huile de tournesol	45 ml
Huile de sésame	15 ml
Branches d'estragon frais	2
Poudre de Cayenne	5 ml
Gingembre frais	5 ml
Sel	Au goût
Pilons de poulet	12
Graines de sésame	Quelques pincées

Méthode :

1. Mélanger tous les ingrédients de la marinade et réserver.
2. Défaire les tendons qui retiennent les muscles au sommet des pilons et rabattre la chair de manière à obtenir une forme de petite torche.
3. Plonger les pilons ainsi préparés dans la marinade et laisser macérer de 1 à 3 heures.
4. Égoutter et cuire sur le barbecue ou au grill de tous les côtés, une douzaine de minutes.
5. Servir avec de la rougaille de tomates.

Si vous voulez servir la marinade comme sauce, la faire bouillir préalablement.

Moules au vin blanc en papillote

Ingrédients	Quantités
Huile d'olive	pour badigeonner
Échalotes hachées	2
Branches de persil plat hachées	2
Poivre noir du moulin	au goût
Moules	Environ 20
Vin blanc sec	60 ml

Méthode :

1. Placer une grande feuille d'aluminium dans un grand bol pour confectionner une grande papillote.
2. Badigeonner le papier d'huile d'olive et parsemer d'échalote, de persil et de poivre.
3. Déposer les moules et arroser de vin blanc. Fermer la papillote et déposer directement sur un gril bien chaud.
4. Laisser cuire de 4 à 5 minutes. Déchirer la papillote et déguster les moules bien chaudes.

Baguette à l'ail

Ingrédients	Quantités
Pain baguette Beurre à l'ail	

Méthode :

- Couper la baguette en deux dans le sens de la longueur évidemment.
- Faire fondre le beurre à l'ail et badigeonner les deux demi baguettes.
- Mettre à griller

Calmars farcis au fromage Feta

Ingrédients	Quantités
Gousses d'ail hachées	1
Branches de thym frais	2
Huile d'olive	45 ml
Jus de citron	1/2
Sel	au goût
Poivre du moulin	au goût
Calmars nettoyés (incluant les tentacules)	500 g
Fromage Feta	200 g

Méthode :

1. Mélanger ensemble les 6 premiers ingrédients et y mettre à mariner les calmars avec les tentacules.
2. Laisser mariner les calmars (et les tentacules) de 15 à 20 minutes.
3. Égoutter et farcir les calmars d'une quantité raisonnable de Feta et boucher l'orifice avec une tentacule que vous maintiendrez en place avec un cure-dent.
4. Sur une grille très chaude, déposer les calmars et les faire cuire deux minutes de chaque côté en badigeonnant généreusement avec la marinade.
5. Servir aussitôt avec un quartier de citron.