

Jean Luc Le Creurer

Barbec'you, des recettes pour
VOUS

Cuisine en plein air

Ce livre a été publié sur www.bookelis.com

ISBN :

© JEAN LUC LE CREURER

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction,
intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

Préface

Griller fut l'un des premiers modes de cuisson, du temps où l'homme préhistorique faisait cuire son morceau de viande au-dessus de son feu. Aujourd'hui l'être humain a bien évolué, puisqu'il se tient debout devant son barbecue.

Au fil de votre lecture, vous trouverez, différentes catégories de recettes, avec à la fin du livre, les aromates et condiments pour assaisonner vos grillades, les marinades pour les agrémenter et les sauces pour les accompagner.

La grillade est un mode de cuisson sans gras qui se pratique sur une grille au-dessus d'un foyer chaleureux. Qu'il soit au gaz, électrique ou au charbon de bois, un barbecue reste l'outil indispensable des beaux jours.

Il y a la grille de cuisson, mais aussi la plancha, une plaque en acier posée sur le gril qui empêche le jus et les petits éléments de tomber dans la braise tout, en conservant une cuisson douce. Vous en trouverez de différents types dans le commerce ainsi que des pierres à pizza pour une chaleur plus subtile. Moi je pose la plaque de mon four sur le gril, tout simplement.

Si vous n'avez pas de barbecue, pas de panique, vous pouvez tout de même concocter ces recettes sur un feu gaz ou électriques avec une simple poêle, mais sans ce petit goût si particulier de braise. L'huile d'olive est très utilisée dans ce livre, car c'est une huile aromatisée qui résiste à la chaleur et est bonne pour la santé. Mais vous pouvez, si sa saveur vous gêne, la remplacer par de l'huile de tournesol.

Avec la liste des aromates et condiments ainsi que les exemples de marinades, vous pouvez créer vos propres mélanges aromatiques. L'idéal étant de faire mariner, une viande, un poisson ou un légume avant sa cuisson pour en renforcer son bouquet et sa tendresse. Pour les cuissons dans les papillotes en aluminium, celui-ci migre dans les aliments surtout en présence d'acide (citron, vinaigre). Il est donc conseillé de ne pas abuser de ce mode de cuisson ou de le remplacer par du papier sulfurisé ou de la feuille de brick voir d'une croûte de gros sel ou d'argile.

Il est aussi conseillé, de sortir la viande du réfrigérateur au moins 2 heures avant sa cuisson afin qu'elle ne durcisse pas durant celle-ci. Il faut aussi, attendre 5 minutes avant de déguster votre viande après l'avoir cuite pour qu'elle se détende couverte d'une feuille d'aluminium.

Par contre, les temps de cuisson sont donnés à titre indicatif, car tout dépend de la chaleur et du type de votre barbecue, il faudra avoir l'œil pour vérifier les fins de cuisson. Pour les viandes, j'ai présenté au moins une recette par morceau compatible avec la grillade, mais vous pouvez essayer d'autres pièces en cuisson plus ou moins longue.

J'ai volontairement banni les cuissons trop longues pour ne pas passer sa vie devant le barbec, j'ai aussi numéroté les recettes pour ne pas se prendre la tête avec les pages et en faciliter la recherche. J'ai fait en sorte de simplifier au maximum les recettes pour qu'elles soient faciles à mettre en œuvre, avec des aliments courants. Mis à part les épices, ou il va falloir certainement renforcer votre épicerie, mais c'est pour la bonne cause.

Que la force de la braise soit avec vous.

Les boissons apéritives

Avant un bon barbecue, boire un apéritif s'impose. En voici quelques idées à consommer avec modération.

1 Soupe angevine

1 verre de sucre de canne, 1 verre de Pulco citron, 1 verre de Cointreau, 1 bouteille de crémant (au choix : Loire, Alsace, Bourgogne...), ou Champagne.

Mélangez dans un grand saladier : le citron, le sucre, le Cointreau, mettre au frais au moins 2 heures. Au dernier moment, incorporez le crémant pour garder le pétillant.

2 Rosélito

1 litre de vin rosé, 1 litre de limonade, 1 verre de Cointreau, 1 verre de sirop de citron, 1 verre de Martini blanc.

Mélangez tous les ingrédients, tenir au frais jusqu'au service.

3 Planteur au rhum

1 litre de Rhum blanc, 40 centilitres de sucre de canne, 3 litres de jus de fruits (mélangez les parfums: mangue, orange, ananas...), 1 cuillère à café de cannelle, un peu de vanille liquide.

Mélangez tous les ingrédients, tenir au frais jusqu'au service.

4 Mojito simple

1 litre de Rhum blanc, 2 litres de Perrier ou eau gazeuse, 8 citrons verts, 40 centilitres de sucre de canne, 30 centilitres de sirop de menthe.

Dans un grand saladier, coupez 4 citrons en dés et ajoutez le jus des 4 autres. Versez la menthe, le sucre et le rhum. Au moment de servir, mettre l'eau pétillante bien froide. Il est possible de mettre une barquette de fraise coupée et marinée au frais dans le rhum durant 2 heures.

5 Pink lady

1 litre de Gin, ½ litre de Pulco citron, ½ litre de Cointreau, ¼ de litre de grenadine, 2 litres de Perrier.

Mélangez au fouet dans un grand saladier, le sucre et le citron puis le gin et le Cointreau. Au moment de servir, ajoutez l'eau gazeuse bien fraîche.

6 Sex on the beach

1 bouteille de Vodka, ½ litre de crème de fraise ou framboise, 1 litre de jus d'orange ou d'ananas, 2 litres de jus de cramberry ou de raisin.

Mélangez tous les ingrédients dans un saladier, tenir au frais jusqu'à consommation.

7 Litchi drink

1 litre de Rhum blanc, 30 centilitres de curaçao bleu, 30 centilitres de Soho (liqueur litchi), 3 litres de jus d'orange, 1 boîte de litchi au sirop.

Dans un grand saladier, coupez les litchis en dés, les mettre dedans avec le jus de la boîte. Ajoutez tous les

ingrédients, mettre au frais jusqu'à consommation, minimum 1 heure.

8 Sangria

2 bouteilles de vin rouge, 100 grammes de sucre, 2 pommes, 1 poire, 1 banane, 3 citrons jaunes, 3 oranges, ½ litre de limonade, vanille, cannelle, ½ verre de Cognac.

Mettre le vin dans un grand saladier, mélangez au fouet: le sucre, cognac, vanille, cannelle. Coupez tous les fruits en cube avec la peau sans la banane. Les incorporer au vin, mettre un film plastique et réservez au frais au moins 48 heures. 1 heure avant de la servir, ajoutez la banane coupée en rondelles. Au moment du service, mettre la limonade.

9 Sangria blanche

2 litres de vin blanc doux, ½ verre de Cointreau, 100 grammes de sucre, 4 pêches ou 1 melon, 3 oranges, 2 citrons jaunes, vanille, cannelle, 1 litre de limonade.

Coupez tous les fruits en dés. Les mettre dans le vin blanc avec le sucre, la vanille, la cannelle et le Cointreau. Filmez et laissez mariner au frais au moins 48 heures. Au moment du service, incorporez la limonade froide.

10 Orangette

1 litre de Rhum blanc, ½ litre de liqueur de mandarine, 2 bouteilles de vin blanc doux, 4 citrons jaunes, 4 oranges, 1 bouteille de vin blanc mousseux, ¼ de litre de sirop d'orange.

Mélangez tous les ingrédients avec les fruits coupés en cube avec peau, sauf le vin mousseux, mettre un film et

gardez au frais au moins 48 heures. Au moment de servir ajoutez le vin mousseux bien frais.

11 Le lorrain

1 litre d'eau de vie de mirabelle ou prune voir autre, 1 litre de sirop de citron, 1 litre de Pulco citron, 2 litres de Perrier (voir plus).

Mélangez tous les ingrédients et ajoutez le Perrier bien frais au moment de servir.

12 Margarita

1 litre de Téquila, ½ litre de Cointreau, ¼ de litre de jus de citron.

Bien mélanger et servir frais. Possible d'ajouter du curaçao bleu pour faire un blue Margarita.

13 Téquila sunrise

1 litre de Téquila, 2 litres de jus d'orange, ¼ de litre de sirop de grenadine.

Bien mélanger tous les ingrédients et servir frais.

14 Coco loco

1 litre de Téquila, ½ litre de Rhum (blanc ou ambré). ½ litre de Gin, 1 litre de jus d'ananas, ½ litre de lait noix de coco, 2 verres de sucre de canne, le jus d'un citron.

Bien mélanger tous les ingrédients et servir frais.

15 Blue shark

1 litre de Téquila, 1 litre de Vodka, ½ litre de curaçao bleu.

Bien mélanger tous les ingrédients et servir frais

16 Bolchoï punch

1 litre de Rhum blanc, 1 litre de Vodka, $\frac{1}{4}$ de litre de crème de cassis, $\frac{1}{4}$ de litre de sucre de canne, $\frac{1}{4}$ de litre de Pulco citron.

Bien mélanger tous les ingrédients et servir frais

17 Blue lagoon

1 litre de Vodka, $\frac{1}{4}$ de litre de curaçao bleu, $\frac{1}{4}$ de litre de Pulco citron.

Bien mélanger tous les ingrédients et servir frais

18 Long island

1 litre de Coca-Cola, $\frac{1}{2}$ litre de Rhum, $\frac{1}{2}$ litre de Gin, $\frac{1}{2}$ litre de Téquila, $\frac{1}{4}$ de litre de sucre de canne, $\frac{1}{4}$ de litre de Pulco citron, 2 verres de Cointreau (facultatif).

Bien mélanger tous les ingrédients et servir frais

19 Red lion

1 litre de Gin, 2 litres de jus d'orange, $\frac{1}{4}$ de litre de Cointreau ou de Grand-Marnier, $\frac{1}{4}$ de litre de Pulco citron.

Bien mélanger tous les ingrédients et servir frais.

20 White lady

1 litre de Gin, $\frac{1}{4}$ de litre de Cointreau, $\frac{1}{4}$ de litre de Pulco citron.

Bien mélanger tous les ingrédients et servir frais

21 La godinette de Bretagne

10 centilitres d'eau de vie ou de Calvados, 100 grammes de fraises, 100 grammes de framboises, 100 grammes de sucre, 1 bouteille de vin blanc Muscadet, 5 centilitres de crème de cassis ou de fraise.

Dans un saladier, mélangez l'eau de vie et le sucre puis incorporez les fraises coupées en rondelles et les framboises, mettre un film et laissez macérer 48 heures au frais. Au moment de servir, ajoutez le vin froid et le cassis.

Les cocktails sans alcool

22 Cocktail sans alcool: Bora Bora

1 litre de jus d'ananas, ½ litre de jus de fruit passion, 10 centilitres de Pulco citron ou jus de citron, 20 centilitres de grenadine.

Mélangez tous les ingrédients et servir bien frais.

23 Cocktail sans alcool: Danseuse divine

1 litre de jus de mangue, ½ litre de jus de poire, 20 centilitres de Pulco citron, 20 centilitres de sirop de cassis.

Mélangez tous les ingrédients et servir bien frais.

24 Cocktail sans alcool: Floride

1 verre de jus de pamplemousse, 1 verre de jus d'orange, 1 verre de jus d'ananas, 1 verre de limonade, ½ verre de grenadine.

Mélangez tous les ingrédients et servir bien frais.

25 Cocktail sans alcool: Coco des vignes

½ litre de lait de coco, ½ litre de jus de raisin, 1 verre de jus d'orange, ½ verre de sirop de menthe.

Mélangez tous les ingrédients et servir bien frais.

26 Cocktail sans alcool: Nutella banane

1 litre de jus de banane, ½ litre de lait, 6 cuillères à soupe de Nutella.

Mélangez tout au blende ou au mixeur, c'est mieux, servir bien frais.

27 Cocktail sans alcool: Sérénité

½ litre de lait, ½ litre de jus de poire, 1 verre de sirop de menthe.

Mélangez tous les ingrédients et servir bien frais.

28 Sans alcool: Sangria pour les enfants

1 litre de jus de raisin, ½ litre de limonade, 1 orange, 1 pêche, 1 banane, 1 kiwi, 1 nectarine.

Lavez et coupez en dés tous les fruits, les mettre à macérer une nuit dans le jus de raisin. Ajoutez la limonade au moment du service.

Les amuses gueules

Si les grilles de votre barbecue sont trop espacées, les petites pièces risquent de tomber dans la braise. Dans ce cas, poser une plancha, la plaque de votre four ou une poêle sur le gril pour les cuire. Le plus simple est une feuille de papier aluminium bien huilée. Vous pouvez faire un repas avec tous ces amuses gueules en les complétant avec des pièces froides pour réaliser un cocktail dinatoire.

29 Accra de poisson en galette sur plancha

Pour 8 personnes

2 gousses d'ail, 250 grammes de poisson (cabillaud, saumon...), 2 citrons jaunes, 10 centilitres d'eau, huile d'olive, 250 grammes de farine, 1 oignon, 2 œufs, persil, sel, poivre, piment.

Mixez le poisson sans arrêtes avec l'oignon, l'ail, le persil, le piment, sel et poivre. Dans un saladier mélangez la farine et la purée de poisson puis l'eau et les œufs, bien battre pour obtenir une pâte lisse. Avec une cuillère à soupe formez de petites boules que vous écrasez en forme de galette sur la plancha huilée. Cuire quelques minutes.

30 Mini brochette tradition merguez-chipolatas

Pour 8 personnes (à titre indicatif) soit 3 brochettes/personne

6 chipolatas, 6 merguez, 1 gros oignon, huile d'olive, herbe de Provence, 24 cures dents.

Coupez chaque saucisse en 4 morceaux et l'oignon en 24 dés. Embrochez merguez et chipolatas dans la largeur

séparée par l'oignon. Arrosez d'huile et d'herbe, grillez quelques minutes. Si les saucisses sont trop larges, faire une sorte avec l'oignon coupé plus petit soit 48 brochettes.

31 Mini brochette de jambon et gruyère

Pour 8 personnes (à titre indicatif) soit 3 brochettes/personne

1 bloc de gruyère de 250 grammes, 4 tranches de jambon blanc, curry, 24 cure-dents.

Coupez le gruyère en dés de 2 centimètres soit 24 dés dans le bloc. Taillez des bandes de jambon de 3 centimètres en partant du côté le plus long, soit 6 bandes par tranches. Poudrez de curry le fromage. Roulez chaque morceau de fromage dans une bande de jambon, piquez d'un cure-dent pour bloquer. Grillez quelques minutes en les retournant.

32 Mini brochette de lard et pruneau

Pour 8 personnes (à titre indicatif) soit 3 brochettes/personne

24 pruneaux, 12 tranches de lard fumé ou non selon votre goût, cannelle, 24 cure-dents.

Saupoudrez de cannelle les pruneaux, coupez en deux dans la longueur le lard. Roulez un pruneau avec une demi-tranche, piquez d'un cure-dent. Grillez des deux côté.

33 Mini brochette de jambon fumé et banane

Pour 8 personnes (à titre indicatif) soit 3 brochettes/personne

3 bananes, piment (ou autre épice), 4 tranches de jambon fumé, 24 cure-dents.

Coupez chaque banane en 8 tronçons, saupoudrez légèrement de piment. Coupez le jambon en 24 lanières. Enroulez du jambon autour d'un morceau de banane, piquez d'un cure-dent. Grillez assez vite en les retournant.

34 Mini brochette de saumon fumé et melon

Pour 8 personnes (à titre indicatif) soit 3 brochettes/personne

1 melon, gingembre ou autre épice, 6 tranches de saumon fumé, 24 cures dents.

Coupez 24 cubes dans le melon. Taillez 24 bandes de saumon. Saupoudrez le melon de gingembre et les enrouler avec le saumon, piquez d'un cure-dent. Cuire rapidement en retournant les petites brochettes.

35 Mini brochette de magret de canard et mangue

Pour 8 personnes (à titre indicatif) soit 3 brochettes/personne

2 mangues, 1 magret de canard fumé, muscade, 24 cures dents.

Taillez 24 cubes dans les mangues. Trancher 24 lamelles de magret dans le sens de la largeur. Mettre une pointe de muscade sur la mangue, l'enrouler de canard, piquez. Cuire assez vite en retournant les brochettes.

36 Mini brochette de foie gras de canard et pomme à la plancha

Pour 8 personnes (à titre indicatif) soit 3 brochettes/personne

2 pommes, 1 lobe de foie gras de canard cru, sel, poivre, quatre-épices, 24 cures dents.

Lavez les pommes fruits, coupez 24 cubes avec la peau. Taillez 24 morceaux de foie gras d'environ 3 centimètres sur 3. Piquez un bout de pomme et de foie gras sur un cure-dent. Salez, poivrez et épicez. Cuire à sec sur la plancha ou sur une feuille aluminium quelques minutes en les retournant. Le foie gras ne doit pas trop fondre, rester mi cuit et la pomme croquante. S'il vous reste du foie gras cru, vous pouvez le congeler pour une prochaine fois.

37 Mini brochette de saucisse, pomme et orange

Pour 8 personnes (à titre indicatif) soit 3 brochettes/personne

3 saucisse type Knacki, 2 pommes fruits, 2 oranges, 24 cures dents.

Coupez 24 tronçons de saucisse, 24 morceaux de pommes sans peau, 24 morceaux d'oranges avec peau. Embrochez dans l'ordre : orange, saucisse, pomme sur un cure-dent. Grillez quelques minutes en les retournant.

38 Mini brochette de moule et tomate cerise

Pour 8 personnes (à titre indicatif) soit 3 brochettes/personne

24 tomates cerises, curry, 1 pot de moule cuite ou ½ litre de moule fraîche, poivre, 24 cures dents.

Si moule fraîche, les cuire en les étalant sur la plancha, les décoquiller. Piquez sur un cure-dent dans l'ordre : moule, tomate, moule. Poivrez et saupoudrez d'un peu de curry. Cuire sur la plancha jusqu'à ce que la tomate soit fondante. Il est possible d'embrancher plusieurs moules à votre convenance.

39 Mini brochette de chorizo et poivron

Pour 8 personnes (à titre indicatif) soit 3 brochettes/personne

1 chorizo doux ou piquant, 1 poivron (couleur au choix), gingembre, sel, poivre, huile d'olive, 24 cures dents, origan ou thym.

Trancher le chorizo en 48 petites rondelles, lavez, épépinez et coupez le poivron en 24 petits carrés. Embrochez dans l'ordre : chorizo, poivron, chorizo. Assaisonnez légèrement, enrobez d'herbe. Cuire a la plancha sur de l'huile d'olive assez rapidement. Le poivron doit être mi-cuit. Possible d'embrocher d'autres poivrons de couleurs différentes.

40 Mini brochette de crevette rose, citron, vert, kiwi et coco

Pour 8 personnes (à titre indicatif) soit 3 brochettes/personne

24 crevettes roses, 2 citrons verts, 2 kiwis, 50 grammes de noix de coco râpée, 24 cures dents.

Coupez après avoir lavez les fruits, 24 cubes de citron et kiwi. Épluchez les crevettes. Embrochez dans l'ordre : kiwi, crevette, citron. Grillez assez rapidement en saupoudrant de noix de coco.

41 Boudin noir et poire en feuille de brick

Pour 8 personnes (à titre indicatif)

3 boudins noirs ou blancs, 2 poires, cannelle, 6 feuilles de brick, huile d'olive.

Coupez chaque boudin en 8 rondelles. Épluchez et taillez 24 cubes dans les poires. En superposant les feuilles de

brick, taillez 24 bandes de 3 centimètres de large soit 4 par feuilles. Au début d'une bande, posez un morceau de boudin et de poire, saupoudré de cannelle. Pliez en formant un triangle, continuez de plier en triangle jusqu'au bout, collez la brick avec un peu d'eau. Cuire sur la plancha huilée 6 minutes en les retournant.

42 Mini brochette de courgette, poivron et aubergine

Pour 8 personnes (à titre indicatif) soit 3 brochettes/personne

1 courgette, 1 poivron rouge, 1 aubergine, sel, poivre, 3 gousses d'ail, huile d'olive, herbe au choix (origan, persil, estragon... voir liste en fin de livre), 24 cures dents.

Lavez et coupez 24 cubes dans chaque légume. Embrochez dans l'ordre : courgette, poivron, aubergine sur un cure-dent. Hachez l'ail et l'herbe aromatique. Grillez sur la plancha huilée en les assaisonnant, puis ajoutez l'ail et l'herbe. Bien mélanger le tout en les remuant.

43 Mini brochette de surimi et tomate cerise

Pour 8 personnes (à titre indicatif) soit 3 brochettes/personne

24 tomates cerises, romarin, sel, poivre, huile d'olive, 8 bâtonnets de surimi, 24 cures dents.

Coupez chaque bâtonnet de surimi en trois morceaux. Embrochez un tronçon puis une tomate. Grillez sur de l'huile quelques minutes en les retournant, assaisonnez et saupoudrez de romarin haché, la tomate doit être fondante

44 Bonbon de champignon aux herbes

Pour 8 personnes (à titre indicatif) soit 3 brochettes/personne

24 champignons de Paris (ou autre), 2 œufs, sel, poivre, cumin, un mélange d'herbes fraîches (cerfeuil, persil, estragon...) ou sèches (origan, romarin...), papier aluminium.

Hachez les herbes. Dans un bol mélangez les œufs, sel, poivre et épice. Coupez les pieds terreux des champignons, bien les laver. Découpez 24 carrés de 10 sur 10 centimètres dans l'aluminium. Trempez chaque champignon dans l'œuf puis les roulez dans les herbes. Déposez au centre d'un carré d'alu, fermez en tournant façon bonbon. Grillez 5 minutes en les retournant.

45 Coquetier champignon et lardon à la provençale

Pour 8 personnes

Recette 1 : 8 coquetiers ou coupelles, 200 grammes de champignons de Paris ou autre, 200 grammes de lardons coupés, sel, poivre, 4 carrés de fromage Tartare ou du Boursin, huile d'olive.

Coupez les pieds des champignons, bien les laver puis les couper en morceaux. Chauffez l'huile sur la plancha, déposer les lardons, grillez 2 minutes puis mettre les champignons, assaisonnez légèrement. Une fois cuit, incorporez le fromage, mélangez pour le faire fondre. Répartir dans les coquetiers.

Recette 2 : 8 coquetiers ou coupelles, 200 grammes de champignons de Paris ou autre, 200 grammes de lardons coupés, sel, poivre, 1 échalote, persil, 25 centilitres de crème fraîche liquide ou épaisse, huile d'olive.