

ANNE DUFOUR CATHERINE DUPIN

BARBECUES INRATABLES

Viandes, poissons, légumes
les meilleurs conseils
pour réussir à coup sûr
toutes vos grillades

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

BARBECUES INRATABLES

Le barbecue, c'est bien plus qu'un mode de cuisson, c'est toute une ambiance... un véritable moment de plaisir à partager. Pas question de gâcher ces occasions privilégiées avec des grillades ratées, place au mode d'emploi simple, efficace et gourmand !

Découvrez dans ce livre :

- **Comment bien choisir son barbecue** : à charbon de bois, à gaz, électrique, solaire ? Pour chaque solution les avantages et les inconvénients.
- **Les meilleurs conseils pour réussir sa barbecue party** : déco champêtre, open bar à épices, huiles parfumées à discrétion...
- **Les ingrédients à privilégier** : canard, saucisses, poulet, thon, banane, chamallows... mettez-les dans tous leurs états !
- **Et bien sûr des recettes inratables et gourmandes.**

Quelques exemples :

Aubergines grillées aux herbes  Poulet en brochettes de citronnelle (la photo en couverture)  Palourdes sur le grill  Burgers top chef  Camembert grillé dans sa boîte  Pêches en papillotes  Banane sauce Carambar®... 

Inclus : des recettes de cocktails spécial barbecue, avec ou sans alcool + 25 idées de menus sympas.

UN MODE DE CUISSON SIMPLE ET FESTIF !

Anne Dufour est journaliste santé et auteur à succès de nombreux livres dont *Mes petites recettes magiques régressives* ou encore *Recettes new-yorkaises inratables*. Catherine Dupin a déjà écrit ou co-écrit de nombreux livres dont *Bien penser sa cuisine, c'est malin* et *Mes petites recettes magiques aux huiles essentielles*.

ISBN 978-2-84899-617-2



6 euros
Prix TTC France

design : bernard amiard
RAYON LIBRAIRIE : CUISINE

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

9 782848 996172

DE ANNE DUFOUR

Recettes new-yorkaises irratables, avec Carole Garnier, 2013.
Mes petites recettes magiques régressives, avec Carole Garnier, 2012.
Mes petites recettes magiques aux superfruits, avec Carole Garnier, 2012.
Le grand livre de l'équilibre acido-basique, avec Catherine Dupin, 2011.
Mes petites recettes magiques antidiabète, avec Carole Garnier, 2011.
Mes petites recettes magiques aux oméga 3, avec Carole Garnier, 2011.
Mes petites recettes magiques anticholestérol, avec Carole Garnier, 2011.
Mes petites recettes magiques hyperprotéinées, avec Carole Garnier, 2011.
Mes petites recettes magiques à l'agar-agar, avec Carole Garnier, 2010.
Ma bible de la santé nature, 2010.

DE CATHERINE DUPIN

Les huiles essentielles, c'est malin, avec Danièle Festy, 2012.
Bien penser sa cuisine, c'est malin, 2012.
Élever des poules, c'est malin, 2012.
La lavande, c'est malin, avec Danièle Festy, 2012.
Le grand livre de l'équilibre acido-basique, avec Anne Dufour, 2011.
Mes petites recettes magiques aux huiles essentielles, avec Danièle Festy, 2011.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater sur notre site Internet. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les livres qui vous intéressent, en papier et en numérique!

À bientôt sur www.editionsleduc.com

Découvrez également toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur www.quotidienmalin.com et www.facebook.com/QuotidienMalin.

Maquette : PCA

Illustrations : Élise Bonhomme (p. 29) et Fotolia

© 2013 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 978-2-84899-617-2

Quotidien Malin est une marque des éditions Leduc.s

ANNE DUFOUR CATHERINE DUPIN

BARBECUES INRATABLES

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

Sommaire

Introduction	7
PARTIE 1 : BBQ, MODE D'EMPLOI	9
Matériel et techniques	11
Aliments et cuisson	39
PARTIE 2 : 100 RECETTES POUR DES BBQ INRATABLES	53
Viandes et volailles : sus à la barbaque!	55
Poissons et fruits de mer : le meilleur de la plage	87
Légumes : la nature passée au grill	109
Fromages : à fondre de plaisir	123
Gourmandises on fire	129
Sauces, marinades et épices : le petit plus qui change tout	143
Les à-côtés : c'est la fête!	159
Boissons	167
Mes petites recettes perso	183
Table des matières	185



Introduction

Depuis la préhistoire, la guerre du feu – et donc le BBQ – serait une affaire d’homme. Peut-être. Mais dans la vraie vie, c’est souvent madame qui s’occupe de :

1. ravitailler frigo, bar à épices et vaisselle propre,
2. contrôler le confort des invités,
3. vérifier que les carafes d’eau sont pleines, qu’il n’y a pas que des chips comme légumes.

Et puis de plus en plus, elle passe derrière les grilles comme derrière les fourneaux, dans cette amusante cuisine de plein air, ne serait-ce que pour échapper aux sempiternelles merguez et faire griller quelques légumes ou denrées fines, comme les crustacés. Résultat, aujourd’hui, un quart des grilladins du dimanche sont des grilladines.

Mais le chef incontesté de « THE » côte de bœuf reste l’Homme. Alors pas de guerre des sexes dans ce livre, il y en aura pour tous les goûts ! Avant de démarrer, un seul conseil : prenez votre temps. Un barbecue n’est pas un four à micro-ondes. Et comme en cuisine « indoor », c’est en laissant les choses se faire qu’on obtient le meilleur : laissez à la viande le temps de mariner, laissez aux braises le temps de monter en température, il n’y a pas le feu au lac.

Le barbecue est sans aucun doute le mode de cuisson le plus ancien du monde. À part quelques modifications de design, on en est aujourd’hui exactement au même point que durant la préhistoire, et c’est cela aussi qui fait plaisir.

1. J’allume le feu.
2. Je pose mes aliments sur la grille au-dessus du feu.



3. J'attends.
4. Je mange.

Comme nous avons quelque peu évolué, la technique s'est affinée et on obtient désormais de délicieux plats raffinés pleins de saveurs et de parfums. À condition de connaître les subtilités de la cuisine au barbecue. Voilà pourquoi cet ouvrage vous livre tous les secrets pour un barbecue irratable.

Pour faire un BBQ irratable il vous faut :

- ✓ 1 barbecue,
 - ✓ des bonnes choses à mettre dessus,
 - ✓ des amis (au moins 1, même si on connaît des fous de barbecue qui s'en préparent pour eux tout seuls).
- C'est tout !

10 bonnes raisons d'organiser un BBQ dans votre jardin ou sur votre balcon

1. C'est le plus ancien mode de cuisson du monde, autant dire les prémices de la civilisation.
2. C'est la base de la cuisine.
3. Il n'y a pas plus convivial : tout le monde adore !
4. Il peut être parfaitement sain si l'on ne fait pas n'importe quoi.
5. C'est complètement irratable (si l'on s'y prend bien).
6. C'est très facile.
7. Les possibilités de menus sont infinies ou presque.
8. Tout est nature : zéro additif garanti !
9. Avec nos marinades irratables, vous passez instantanément pour un grand chef.
10. Vous êtes le roi/la reine de la brochette, oui ou non ?

PARTIE 1

BBQ, MODE D'EMPLOI





Matériel et techniques

Vous vous sentez l'âme d'un rôti-seur ; Robinson Crus-oé sur son île, c'est vous. Grâce à ce livre, vous allez enfin dompter le barbecue, fils du feu. D'abord, bien le choisir en fonction de vos besoins, ensuite, bien le faire fonctionner sans empuantir toute la maison ni le jardin des voisins. Et tout le monde va se régaler !

Choisir son barbecue : bois, charbon, gaz, électrique ?

Où l'acheter ? Le plus simple : allez dans une jardinerie ou un magasin d'électroménager. C'est là qu'il y a le plus de choix, souvent de bonnes marques et presque toujours un vendeur compétent pour vous guider (là, on ne garantit rien).

À la base, le principe est d'exposer directement l'aliment à la chaleur des braises voire des flammes, le plus souvent à travers une grille. Dans les faits, il se décline maintenant en version électrique ou solaire par exemple. Alors lequel choisir ?



Le BBQ au charbon de bois : le plus traditionnel (ou, encore + tradi, le BBQ au bois)

Facilité d'usage ☺

Les avantages	Les inconvénients
<ul style="list-style-type: none">• C'est « le vrai », qui donne un goût de fumé aux aliments.• C'est le plus convivial.• C'est le plus « brut », façon « guerre du feu ».• Les modèles d'aujourd'hui se déplacent facilement et ont un couvercle (pratique s'il pleut).• Ils sont disponibles en différentes tailles, formes, couleurs, souvent suréquipés (tournebroche, surfaces de rangements...).• Pour avoir des zones plus chaudes, il suffit d'entasser plus de charbon d'un côté.	<ul style="list-style-type: none">• L'odeur de feu de bois imprègne les vêtements, les cheveux, les voisins.• C'est encore « tout un programme » : on prépare le charbon de bois, après on nettoie soigneusement.• Un peu « galère » à décaper.• Il faut l'entretenir (surtout s'il reste dehors).• De nombreux produits douteux à base de pétrole sont proposés pour faciliter son usage : ne les achetez pas.

Au bois : à réserver aux cas exceptionnels

C'est le BBQ à l'ancienne. Délicieusement traditionnel... mais terriblement long puisqu'il faut d'abord « précurer le bois » avant d'attaquer la cuisson des aliments. Une patience de plusieurs heures est indispensable (fabrication des braises, attente que toute flamme ait cessé...), et il faut aussi accepter d'avoir pas mal de fumée dans son jardin. Mais la saveur de ce que vous y cuirez sera inimitable.

Au charbon de bois : le plus courant

Le charbon de bois est du bois déjà « cramé » pour nous faire gagner du temps : eau et résine ont disparu, c'est pourquoi le charbon donne beaucoup moins de fumée que le bois. Tous les

charbons de bois ne se valent pas. Il y a le meilleur, le charbon de bois argentin, et le pire, le charbon de bois bas de gamme ou, encore, le « bricolage maison » type cagettes de supermarché. Il y a le charbon « tendre », qui s'allume vite, pour les BBQ express et les petites pièces, et le « dur », fait de bois costaud/quebracho argentin, feuillus, qui dure longtemps, pour les grosses pièces. Dans tous les cas, achetez du charbon de bois « simple », sans additif de type « accélérateur de feu ».

Vous trouverez généralement les meilleurs produits en jardinerie plutôt qu'en promotion au supermarché ou dans les stations-service (même s'il y a toujours des exceptions bien sûres). Achetez du charbon digne de ce nom et choisissez-le en fonction de ce que vous prévoyez de faire cuire.

JE SAIS TOUT

1. Le charbon de bois dur se vend au kilo. Le charbon de bois tendre se vend au litre.
2. Si vous voulez une grosse chaleur qui dure longtemps, entassez vos charbons de bois en petite montagne de triple épaisseur. Si au contraire vous cherchez une température plus douce, étalez-les : la chaleur va s'éparpiller un peu.
3. Il existe des charbons de bois plus « efficaces » que d'autres. C'est comme tout, question de qualité.

- ✓ *Des grosses pièces (côte de bœuf, poulet entier...). Préférez un charbon au calibre de 40 x 140 mm (sur le sac cherchez la mention « qualité restaurant »). Cela signifie que vous aurez majoritairement (à 80 %) des gros morceaux, donc : 1) ils se consumeront lentement, garantissant une température de 350 °C environ pendant 1 heure. Indispensable notamment si vous faites cuire de gros morceaux. 2) vous n'aurez pas le*



visage et les vêtements noirs ; comptez environ 18 € le sac de 50 litres. En plus, le sac est normalement super-costaud et relativement étanche, le charbon ne prend pas l'humidité (pluie...) et reste nickel entre deux BBQ. Résultat : allumage facile et rapide (en moins de 10 minutes c'est réglé), fumée minimale, plaisir maximal.

- ✓ *Un barbecue qui dure longtemps. Les briquettes de noix de coco compressées.* Elles sont hyper-pratiques à utiliser (faciles à allumer, pas d'odeur ni de fumée, une bonne combustion sur plus d'une heure) et économiques car on peut les réutiliser. À condition de stopper le feu dès le BBQ terminé, en bloquant les trous d'aération, sinon les briquettes vont continuer à se consumer.
- ✓ *Des petites grillades vite fait. Des granulés de bois.* C'est de la sciure compactée.
- ✓ *Pour avoir un petit goût de fumé. Les rafles de maïs.* Super-naturel, pas cher et sans problème, hormis une belle fumée dans les premières minutes d'utilisation (ça va passer).
- ✓ *Pour avoir un sérieux goût de fumé. Les sarments et bois de vigne, ou les copeaux de bois aromatisés (arbres fruitiers type pommier, cerisier...).* Ils remplacent entièrement le charbon de bois ou alors on en met un peu dessus au moment de fumer sa viande/son poisson.

Rien n'empêche d'ajouter des brindilles et branches ramassées sur les petits chemins de campagne, à condition que ce soit du bois mort et très sec.

À éviter :

- ✓ Les sacs de charbon comportant peu de précisions sur la composition. La qualité n'est probablement pas au rendez-vous.
- ✓ Les briquettes « bas de gamme », faites d'un peu tout et n'importe quoi (sciure, résidus de charbon, additifs divers) : elles peuvent procurer un goût différent (peu naturel) aux aliments,

bof. Malheureusement, les « bonnes » briquettes, car elles existent, sont plus difficiles à trouver. Lisez bien les étiquettes !

POUR RÉSUMER :
LES 3 FAÇONS D'UTILISER UN BBQ CLASSIQUE

- *Avec du charbon de bois classique, en morceaux* : le plus chaud et le plus recommandé.
- *Avec des briquettes* : le plus pratique mais le moins recommandé.
- *Avec du bois* : le plus parfumé mais le plus long et hasardeux.

Le BBQ électrique : le plus adapté à la ville et aux paresseux

Facilité d'usage 😊😊😊

Les avantages	Les inconvénients
<ul style="list-style-type: none"> • On branche, et c'est tout ! • Certains modèles sont vraiment bon marché (moins de 20 €). • Ne nécessite aucun matériel particulier. • Adapté aux endroits où le charbon est interdit (ville). • Pas d'odeur de fumé persistante. • Pas de risque lié au feu (embrasement, projections...) 	<ul style="list-style-type: none"> • Il faut une prise de courant ! Donc, c'est par définition un BBQ citadin, pas « en pleine nature ». • On n'obtient pas le fameux « goût de fumé » recherché. • La chaleur est moins intense qu'au charbon de bois ou au gaz : adieu viandes croustillantes dehors et saignantes dedans. • Il faut évidemment faire très attention au branchement/ pluie, etc.



La cheminée : pour toute l'année même en hiver

Facilité d'usage ☺

Les avantages	Les inconvénients
<ul style="list-style-type: none"> • Eh oui, c'est même le tout premier BBQ ou « cuisine à l'ancienne ». • On peut profiter de belles côtes de bœuf ou de grosses pièces toute l'année. • On n'est pas tributaire de la météo. • En plus on en profite pour chauffer la maison : zéro déperdition. • Hyper-conviviale, notamment dans une maison de campagne. Souvenirs garantis, bons moments avec les enfants aussi, « au coin du feu ». 	<ul style="list-style-type: none"> • Il faut accepter de « sentir le feu de bois » (vêtements, cheveux). • La cheminée doit être en parfait état de marche (ramonage...) et bien entretenue. • On ne fait pas brûler n'importe quel bois, et il doit être bien sec.

Le BBQ à gaz : le plus « propre »

Facilité d'usage ☺☺

Les avantages	Les inconvénients
<ul style="list-style-type: none"> • Parfait pour le rendu (cuisson nickel), car la température monte tout de suite au plus haut. • Si muni d'un capot, on peut rôtir des grosses pièces. • Très simple à utiliser. On allume, c'est prêt! • Très simple à nettoyer. • Recommandé si vous prévoyez de fréquentes BBQ parties. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nécessite de maîtriser les bonbonnes de gaz. • Entretien des tuyaux indispensable. • Pas de gaz = pas de BBQ. Impossible de se débrouiller autrement.

Le BBQ solaire: le plus «écolo»

Facilité d'usage ☺

Les avantages	Les inconvénients
<ul style="list-style-type: none"> • Fonctionne avec le soleil (conçu pour la France), donc zéro carburant, zéro charbon, rien qui brûle, fume, dégage des fumées toxiques. • Il monte en température jusqu'à 200 °C, une chaleur relativement douce. Les aliments ne brûlent pas, ils restent moelleux et conservent leurs qualités nutritionnelles. • Facile à transporter n'importe où et à monter (sans outil), donc super Robinson Crusôé (sur la plage, dans le jardin d'un copain...). 	<ul style="list-style-type: none"> • Pas de fumage. • Soleil rachitique, quelques nuages = rien à se mettre sous la dent! En revanche, ça marche même quand il fait froid... du moment qu'il y a du soleil. • Il coûte un peu cher: près de 300 € (mais après, tout est gratuit!). • Ça marche seulement le midi: un BBQ solaire le soir, ça va être compliqué.

Quel matériau?

Le choix du matériau du foyer est important. Grosso modo, vous trouverez de l'acier, de la fonte, de la pierre, de la brique chacun ayant ses avantages et ses inconvénients.

✓ **La fonte:** bien dans la cheminée ou pour un BBQ qui ne bouge pas.

Avantages	Inconvénients
<ul style="list-style-type: none"> • Garde la chaleur longtemps (pratique + économies). 	<ul style="list-style-type: none"> • Lourd (difficile à déplacer). • Relativement fragile (n'aime pas être brusqué).



✓ **L'aluminium** : bien en cas de BBQ que l'on déplace.

Avantages	Inconvénients
<ul style="list-style-type: none">• Léger.• Robuste, « ne casse pas » (si acier inoxydable).• Ne rouille pas (si acier inoxydable).• Pas cher (si acier émaillé).	<ul style="list-style-type: none">• Fragile (si acier émaillé).

✓ **La pierre, la brique** : la plus jolie pour un BBQ fixe classique.

Avantages	Inconvénients
<ul style="list-style-type: none">• Superbe et adapté à la pierre de la région ou « rustique » (brique rouge).• Très isolant.• Très résistant.• Pour un BBQ « fou » (forme bizarre...), prévoyez plutôt du béton.	<ul style="list-style-type: none">• Doit être installé par un professionnel.• Comme il sera fixe, vous devez vérifier que vous avez l'autorisation.• Pensez à intégrer un bac récupérateur pour l'entretien.• Si pierre, prévoyez un foyer en matériau différent (brique, acier ou fonte).

Quelle taille ?

- ✓ **Petit barbecue**. Son principal avantage : il chauffe vite (les braises sont prêtes rapidement). Parfait pour peu de convives ou des amis qui passent à l'improviste à l'heure de l'apéro.
- ✓ **Grand barbecue**. Il est indispensable pour une grande maison pleine d'enfants et d'amis !



Démarrer son barbecue

Voilà, c'est le jour J. Ce midi, c'est BBQ party. Vous avez tout préparé depuis une semaine, tout acheté, tout prévu (voir « Planing BBQ irratable » p. 30). Reste à profiter du beau temps, de vos amis, du BBQ, bonheur !

La plus grande difficulté lorsqu'on utilise un BBQ consiste à contrôler la chaleur : elle doit être ni trop faible ni trop forte, constante et durer suffisamment longtemps pour vous accompagner jusqu'au bout du repas. Chaque BBQ possède « sa » propre chaleur : celle du gaz n'obéit pas aux mêmes règles que celles du charbon de bois ou de l'électrique. En somme, il faut vérifier régulièrement que tout se passe bien, pas comme avec la gazinière ou le four d'une cuisine qui fait grosso modo tout tout seul.

Si votre BBQ est à gaz ou électrique, rien à préparer « avant ». S'il est à charbon de bois, il faut chauffer ces derniers, lesquels cuiront les aliments ensuite. Vous ne commencerez la cuisson que lorsque les flammes auront disparu et que les braises seront bien rouges.

SÉCURITÉ

- Sauf cheminée, jamais de BBQ en intérieur. Si vous devez vous rapatrier dans un garage ou autre pour cause de pluie, veillez à toujours aérer et ventiler au maximum.
- Jamais de bouteille d'huile près des flammes.
- Jamais de BBQ bancal : sur un sol dur, de préférence pas en bois, et protégé du vent.
- Jamais de BBQ au milieu des hautes herbes, près d'un saule pleureur ou autres arbres bas.
- Jamais de produit « bizarre » pour faire partir un feu : pas de paraffine ni de quelconque carburant.



- Attention aux projections, surtout en cas d'aliment gras ou de marinade grasse. On ne fait pas un BBQ torse nu!
- Ayez toujours un seau rempli d'eau ou de sable juste à portée de main au cas où le feu commence à se propager.
- À la fin du BBQ, laissez les cendres refroidir complètement (= plusieurs heures) avant de les jeter, où que ce soit.

Pas à pas : mise en route du barbecue

- ✓ Allumer le barbecue.
- ✓ Attendre que les braises soient saupoudrées de cendre grise. Des morceaux encore rouges flamboyants ornés de petites flammes sont encore trop jeunes.
- ✓ Réfléchir stratégiquement : les zones les plus chaudes (300 °C), pile au milieu, accueilleront les grosses pièces et/ou la viande, les zones plus tempérées (200 °C), plus sur le côté, conviendront mieux aux poissons, légumes, fruits et autres aliments plus « délicats ».

Comment savoir si mon BBQ est « prêt » pour mettre à cuire mes aliments ?

Facile : servez-vous de votre montre et de votre œil.

À quoi ça ressemble ?	Elles sont à quelle température ?	Il va falloir attendre encore combien de temps ?
Il y a beaucoup de cendres, les braises sont légèrement orangées	100/110 °C	Facile 40 minutes. On est loin du compte, là !





À quoi ça ressemble?	Elles sont à quelle température?	Il va falloir attendre encore combien de temps?
Il reste un peu de cendres, mais le charbon brille, bien orange	170 °C	20 minutes environ. Mais vous tenez le bon bout.
Zéro cendre, le charbon brille comme autant de petits soleils	+ de 250 °C*	On est bon, d'ici 5 minutes, vous allez pouvoir envoyer.

** Cette température max est parfaite pour saisir les viandes. Mais vous pouvez aussi tirer parti d'une chaleur plus basse, tout dépend, en fait, de ce que vous voulez faire cuire.*

Autre astuce plus artisanale et réservée aux aventuriers de la guerre du feu : approchez votre main à environ 10 cm de la grille. Si vous tenez moins de 2 secondes, la chaleur est OK. Si vous pouvez laisser votre main sans brûlure pendant plus de 5 secondes, la chaleur est encore trop douce pour espérer faire cuire quoi que ce soit.

À savoir : une fois la bonne température atteinte, la chaleur commence à redescendre, pour perdre environ 40 °C chaque heure, si vous n'entretenez pas vos braises.

Température	Idéale pour...
+ de 100 °C	<ul style="list-style-type: none"> • Cuire une grosse pièce de viande pendant longtemps (rôti), afin qu'elle reste bien juteuse. • Saisir gentiment un poisson un peu fin/tendre, des petites crevettes, des légumes et des fruits délicats. • Fumer une viande ou un poisson. • Faire réchauffer des légumes.
+ de 160 °C	<ul style="list-style-type: none"> • Faire cuire un poulet ou autre volaille.
+ de 200 °C	<ul style="list-style-type: none"> • Saisir tous les aliments (légumes, viandes, poissons) pour les colorer et former une « croûte » grillée ou caramélisée autour.



Attention : dans tous les cas, veillez à bien huiler votre grille, surtout si vous prévoyez de faire cuire des aliments qui attachent un peu (steak, blanc de poulet, poivron...).

Électrique ou au gaz : le plus facile

On allume. C'est prêt ! À partir de cette seconde, ne quittez pas votre barbecue, au moins des yeux. Un accident est vite arrivé : un peu de graisse qui s'enflamme, c'est courant. Si l'on est sur place, une simple poignée de sel suffit à stopper le problème. Sinon... méfiez-vous particulièrement du vent, traître. La pluie peut gâcher la fête mais pas mettre le feu à la maison ni aux cheveux du petit dernier, c'est déjà ça.

Les erreurs de débutants

- ✓ *S'obstiner à faire un BBQ « au feu » un jour de grand vent.*
 - ⊗ Espérons que vous avez une bonne assurance...
- ✓ *Ne pas attendre que les braises soient assez chaudes.*
 - ⊗ Les aliments vont gentiment se dessécher sans vraiment cuire. Ça va se terminer en commandant des pizzas par téléphone.
- ✓ *Utiliser n'importe quel bois : trucs non identifiés ramassés en forêt, cagettes de marché...*
 - ⊗ Merguez immangeables ou poisson avec additifs garantis.
- ✓ *Utiliser du bois pas assez sec.*
 - ⊗ Beaucoup de fumée, peu de chaleur = BBQ foiré.
- ✓ *Jeter de l'huile ou de l'alcool à brûler sur les braises pour « raviver un petit peu ».*



⊗ C'est sûr, ça va se raviver même très sérieusement. Attention aux cheveux, sourcils, cils à 40 mètres à la ronde.

- ✓ *Oublier de plonger ses brochettes en bois dans l'eau avant de les poser sur la grille.*
- ⊗ Que va-t-il se passer à votre avis ? Vous ne savez pas ? Voyons voir... que se passe-t-il SOUS la grille exactement ? Du bois sec brûle joyeusement. Qu'en déduisez-vous ?
- ✓ *Mettre directement dans sa bouche une brochette en métal.*
- ⊗ La Biafine s'utilise sur la peau, pas dans la bouche. Cloques assurées pour un bon moment.

Après le BBQ (nettoyage et entretien faciles)

Le nettoyage et l'entretien du barbecue sont indispensables. Surtout la grille, ainsi que tous les éléments en contact avec les aliments (pinces, piques...). Le foyer est moins « sensible », vous pouvez être un peu plus négligent avec. Mais avec vos grilles, soyez maniaques :

- ✓ pour l'hygiène et la sécurité – les morceaux calcinés sont très mauvais pour la santé et en plus ils risquent de s'enflammer ;
- ✓ pour garder un joli barbecue propre, sans taches de gras incrustées ;
- ✓ pour laisser de belles traces bien nettes sur les aliments qui cuisent (une grille pas nickel marque moins nettement).

Nettoyage des grilles/plaques (extra-important)

1. Donnez un coup avec une brosse à poils métalliques (à long manche, c'est plus pratique) tandis que la grille est encore un peu chaude, pour éliminer les plus gros résidus. Sinon tant pis, mais vous auriez fait déjà 75 % du travail ! Idem pour la plaque, sauf si elle est antiadhésive évidemment (voir plus bas).



2. Une fois refroidies, faites-les tremper dans un bain d'eau savonneuse (seau, baignoire...). Si c'est impossible, brossez à nouveau (brosse métallique toujours).
3. Passez partout un citron coupé en deux pour dégraisser. Ça marche super ! Si le gras s'accroche un peu laissez le jus de citron faire son œuvre. Ou du vinaigre blanc.
4. Grattez enfin au grattoir pour retirer les derniers résidus.
5. Seulement maintenant, vous pouvez passer une éponge mouillée pour terminer le travail.
6. Une fois la grille parfaitement propre et sèche, passez une petite couche d'huile partout, à l'aide d'un papier essuie-tout ou d'un vapo d'huile, pour qu'elle ne rouille pas. Certains passent du gras de canard ou de bœuf, pourquoi pas.

Nettoyage des autres parties du BBQ (un peu moins vital)

1. *Nettoyez le couvercle* avec une grande éponge imbibée d'eau savonneuse. L'idéal est de le faire lorsqu'il est encore tiède.
2. *Si c'est un BBQ à bois*, surtout éliminez parfaitement tous les résidus de cendre une fois que ce sera bien froid. La règle : ne rangez jamais un BBQ avec des cendres dedans.
3. *Si c'est un BBQ à gaz*, brossez aussi les brûleurs à la brosse métallique, délicatement cette fois-ci. Vérifiez qu'aucun « trou » n'est bouché par un résidu quelconque. Examinez régulièrement les brûleurs et les tuyaux.
4. *Si c'est un BBQ électrique*, attention à ne pas mettre de l'eau partout. Et souvent, la plaque au-dessus est antiadhésive, donc elle se gratte au couteau en plastique et/ou se fait tremper dans de l'eau savonneuse.
5. *Si vous avez un bac à graisse*, ne videz pas cette dernière dans l'évier ni dans les WC, ni d'ailleurs discrètement dans le jardin. Attendez plusieurs heures qu'elle soit froide et versez-la dans une bouteille/brique de jus de fruits vide, puis dans la poubelle.



6. *Observez bien partout*, grattez ce qui doit l'être, videz le tiroir de récupération des déchets s'il y en a un, nettoyez à l'eau et au liquide-vaisselle tout ce que vous pouvez.

Accessoires... essentiels

Dans un esprit Robinson Crusoé, vous pourriez être tenté d'improviser votre barbecue avec un trou creusé à même le sol et une simple pince tordue et rouillée en guise d'outil. Honnêtement, cela limite les usages du barbecue, qui peut au contraire être très raffiné. À condition de posséder, comme pour tout autre mode de cuisson, un minimum d'outils et d'accessoires.

Ustensiles indispensables

Avant tout, il vous faut un support où poser vos aliments à cuire. Nous vous suggérons la grille ET la plaque, toutes deux ayant des rôles bien différents. Bien qu'on puisse faire cuire certains aliments sur les deux, par exemple les steaks ou la viande hachée. Et parfois, on peut aussi alterner les deux pour faire cuire/maintenir au chaud un même aliment.

- ✓ *Une grille*: pour que les aliments « attrapent » le goût du feu/du bois et « grillent » (côte de bœuf, carré d'agneau, gambas...).
 - ✓ *Une plaque*: pour saisir les aliments et qu'ils perdent moins de jus que sur une grille (boulettes de poisson, de viande), faire cuire de petits aliments (crevettes grises, anchois, filets de sardine, rondelles de légumes, petits fruits, zestes de citron... qui sinon passeraient à travers les grilles), des crêpes, pancakes... comme dans une poêle.
- +
- ✓ *Un gant ignifugé*/une manique sérieuse.



- ✓ *Une pince* longue en métal pour retourner les aliments sans approcher ses mains du feu.
- ✓ *Un pinceau* pour lustrer (= badigeonner de sauce, de marinade, de beurre fondu, d'huile...) les pièces en train de cuire sans en mettre aussi sur les braises. Là, deux écoles s'affrontent : les adeptes des pinceaux traditionnels, avec manche en bois et poils naturels ou non, et les fans de manche en métal avec poils en silicone. Nous préférons éviter les pinceaux en plastique, et même ceux en silicone, qui risquent de fondre ! Préférez un pinceau « tradi », sachant qu'il faudra le laver soigneusement ensuite, et à la main (les versions silicone passent au lave-vaisselle).
- ✓ Éventuellement *un plat de cuisson perforé*, bien pratique pour les petites pièces (cela se rapproche de la plancha tout en gardant les avantages du vrai BBQ).
- ✓ *Un couvercle*. C'est LE bon plan pour :
 1. éviter la fumée,
 2. limiter les odeurs,
 3. faire des économies d'énergie,
 4. empêcher le dessèchement des aliments.

En plus, grâce à lui on peut aussi faire mijoter des plats voire préparer des rôtis. Comme dans un four à chaleur tournante, cette dernière est réfléchiée par le couvercle, emprisonnée dans l'habitacle et circule uniformément. Parfait pour faire cuire plus vite de grosses pièces (un poulet entier, un beau gigot...). Pas de couvercle ? « Emballez » le barbecue dans une feuille de papier-alu. Ou couvrez avec un couvercle autre, en mode « moyens du bord » (attention c'est super-chaud !).

En revanche, le couvercle est gênant pour des petites pièces à griller vite fait bien fait, à retourner hop hop hop, et si vous recherchez précisément une forme de dessèchement pour concentrer le goût.
- ✓ *Du papier-alu*, pour faire des papillotes, ou recouvrir la grille comme plaque improvisée. On protégera ainsi un peu les aliments de la chaleur directe si nécessaire.



- ✓ *Un thermomètre* à viande si vous vous sentez l'âme d'un rôisseur.
- ✓ *Une spatule* pour détacher/retourner les aliments sur la plaque.
- ✓ *Un grattoir* spécial pour bien nettoyer le barbecue (grilles, plaques, etc.). Choisissez-le à long manche, bien plus pratique: vous pourrez éliminer facilement des résidus gênants et collés, même en cours de cuisson, sans vous brûler.
- ✓ *Des piques à brochettes*. Nous vous recommandons celles en métal (mais attention les doigts! ça brûle!), peut-être pas très « tendance » mais très pratiques à utiliser, nettoyer, etc. En version « mini », des cure-dents pour de délicieux mini-yakitoris. Si vous utilisez des piques en bois, faites-les d'abord tremper 1 heure dans l'eau froide. Cela leur évitera de griller en même temps que la viande. On peut aussi utiliser des piques « différentes », 100 % naturelles voire comestibles en fonction de l'aliment à faire cuire – surtout les fruits. Par exemple une gousse de vanille, une tige de romarin ou de citronnelle...

Et pourquoi pas :

- ✓ *Un chalumeau électrique* (allume-feu). Comme un « pistolet », il sort une chaleur de 600 °C et donc embrase n'importe quel combustible « à distance ». En été, le barbecue, en hiver, la cheminée.
- ✓ *Une brique*. Emballée dans du papier-alu et posée sur une viande en train de cuire, elle accélérera la cuisson et favorisera la caramélisation.
- ✓ *Une seringue* pour injecter sauce et marinade au cœur de la viande.
- ✓ *Une broche* (et matériel à rôtisserie) si vous comptez vous spécialiser dans les poulets entiers. Si vous n'en avez pas, coupez votre volaille en deux ou, mieux, en morceaux (ne la posez pas entière sur la grille).
- ✓ *Des barquettes en alu*, bien pratiques pour poser les ustensiles en cours d'usage, transporter les aliments, maintenir au chaud...



Oubliez :

- ✓ Les applis iBarbecue genre iGrill ou Barbecue HD, parfaitement inutiles. Lâchez votre smartphone et allez vous amuser dans la vraie vie!

Techniques de pro

Comment bien réussir mes brochettes?



Le secret tient dans la régularité des morceaux de viande, de poisson... Ils doivent tous être de même taille, en épaisseur et en largeur. L'idéal : des cubes de 2,5 cm à peu près.

Comment fumer mes aliments?



Il existe des bois conçus pour (à acheter en boutiques spécialisées). Les plus courants : hêtre, sarments de vigne, genévrier et arbres fruitiers type cerisier, pêcher, pommier, poirier (pour le porc). En revanche, n'utilisez jamais de bois avec additifs, parfums ou autres : uniquement du 100 % naturel. Contrairement à ce que l'on imagine, le bois des pin, sapin, eucalyptus ou cèdre ne convient pas vraiment, même s'il « sent bon ».

Pas à pas : laissez tremper vos morceaux de bois dans l'eau froide pendant 30 minutes à 1 heure. Pendant ce temps faites chauffer le charbon de bois (il doit être très chaud lorsque vous mettez dedans le bois mouillé). Jetez le bois mouillé sur la braise (ou dans le compartiment à copeaux si BBQ à gaz). Vous pouvez ajouter des aiguilles de pin (indispensables pour une éclade digne de ce nom – voir p. 88), feuilles de sauge ou brins de romarin séchés, eux aussi produisent de la fumée et parfument

les mets. Rien n'empêche d'utiliser aussi des zestes d'agrumes (orange, mandarine, citron, pamplemousse...) et autres épluchures coriaces (mangue, ananas ou autres fruits et légumes), également pourvoyeurs de fumée odorante. Installez la grille normalement, posez les aliments à fumer sur une feuille de papier-alu ouverte. Couvrez.

Comment savoir si ma viande est cuite ?

Plus une viande est cuite, plus elle est dure. Aussi, les cuisiniers et rôtisseurs ont un truc infallible pour déterminer simplement la cuisson d'une viande sans la piquer, ce qui risquerait de lui faire perdre son jus. Il suffit de placer son index sur la paume de l'autre main, juste sur la partie charnue sous le pouce. Joignez l'extrémité de votre pouce à celle d'autres doigts de la même main. Comparez la fermeté de la viande (volaille, agneau, bœuf...) que vous touchez avec votre ustensile à celle que vous sentez sous votre doigt.



Index?

La viande est saignante, c'est-à-dire cuite à l'extérieur mais encore pleine de sang dedans.



Majeur?

Elle est médium, c'est-à-dire cuite à l'extérieur et rose dedans (le sang commence à coaguler).



Annulaire?

Elle est à point : presque cuite de façon identique dehors et dedans.



Auriculaire?

Elle est bien cuite partout.



Comment organiser une BBQ party? (planning pour BBQ inratable)

Le BBQ est une façon simple et non stressante de recevoir des amis. À condition d'avoir tout bien préparé, cela va de soi.

J - 15

- ✓ *Envoyez vos invitations.* Il va sans dire que si vous êtes un habitué du BBQ, rien n'empêche d'organiser votre BBQ party le jour même. Mais sinon, 15 jours, c'est un bon timing dans les codes de savoir-vivre.

J - 7

- ✓ *Choisissez vos recettes* et listez des menus sympas. Nous vous en proposons une vingtaine à thème p. 32, mais laissez travailler aussi votre imagination pour établir VOTRE menu idéal.
- ✓ *Établissez vos listes de courses.* Séparez bien chaque catégorie (viande, poisson, légumes, aromates, boissons...), vous gagnerez un temps fou au moment de vos achats. Ajustez en fonction de ce que vous avez déjà dans vos placards (huile, sel, poivre...).
- ✓ *Préparez une to-do-list* (« pense-bête ») sur laquelle vous écrivez toutes vos idées de déco, de choses à faire : prévenir les voisins par exemple, les inviter pourquoi pas s'ils sont sympas.
- ✓ *Vérifiez que vous avez bien tout le matériel à BBQ* (et le BBQ, tant qu'à faire). Mais aussi les saladiers, chaises, tables, lumières et autres incontournables.
- ✓ *Pensez à vos invités*, il faut que tout le monde puisse s'amuser. Si certains ne mangent pas de viande, prévoyez du poisson ou du tofu ou... si certains ne boivent pas d'alcool, assurez un plan B avec autre chose que de la sangria, etc. Passez en revue mentalement vos amis un par un. Complétez votre liste de courses en fonction.

**J - 1**

- ✓ *Rangez le jardin, préparez le terrain de jeu* : demain, vous aurez d'autres chats à fouetter. Vérifiez une dernière fois la météo. Si les choses se gâtent, ne soyez pas pris au dépourvu : il faut de la place pour tout rentrer en vitesse, ou des toiles protectrices ou... Ce n'est pas au dernier moment qu'il s'agira d'aller exhumer de vieux parasols couverts de toiles d'araignées au fin fond du garage.
- ✓ *La vaisselle doit être propre, prête.*
- ✓ *Préparez les recettes qui DOIVENT l'être la veille* (certaines marinades, sangria) et celles qui PEUVENT l'être (mélange d'herbes aromatiques...).

Nos 5 secrets incontournables pour une bonne ambiance BBQ

1. *La déco du jardin*. Si c'est en journée, installez des petites tables basses et des sièges un peu partout pour que chacun puisse s'asseoir et poser son assiette sans que tout termine dans l'herbe ou sur ses tongs. Si c'est en soirée, pensez à répartir des éclairages, des guirlandes lumineuses, lampes-tempêtes sur la table et autres points de repères, de même que des grosses bougies à la citronnelle pour décourager les moustiques.
2. *La vaisselle amusante et colorée*. On n'est pas à un déjeuner dominical chez Mamie, on fait un barbeuc dans le jardin (peut-être avec Mamie d'ailleurs). C'est la fête, on dégaine les assiettes en acrylique (plutôt qu'en plastique ou en carton, moins agréables) de couleurs vives et les gros verres qui vont avec.
3. *L'open bar des herbes, épices et condiments, et aussi de salade verte*. Laissez à disposition des bocaux de mélanges



d'herbes aromatiques, de moutarde, de ketchup, de cornichons, d'olives et autres câpres, et aussi de vinaigrette, une bouteille d'huile d'olive, plusieurs vinaigres : inspirez-vous des salad-bars. Chacun viendra se servir, c'est rigolo, bon, vitaminé, agréable et cela permet à chacun de manger ce qu'il aime, tout simplement. Même logique : un méga-saladier de jolie salade verte non assaisonnée.

4. *La musique.* Facultative, tout dépend de votre jardin, de vos convives, de vos voisins, etc. Certains sont incapables d'avaler une bouchée sans une play-list soignée, d'autres sont gênés par la musique quand ils mangent. Et il n'est pas question d'importuner vos voisins pendant des heures non plus si vos carrés d'herbes sont mitoyens. Donc à vous de réfléchir à ce point sensible.
5. *Les rince-doigts.* Quelques petits bols remplis d'eau avec 1 tranche de citron pour se laver les mains facilement.



25 menus BBQ à thème

Tous ces menus sont composés avec les recettes de ce livre : vous choisissez le thème, puis suivez la recette détaillée au pas à pas à partir de la p. 53.

Selon le nombre de convives attendus, vous pouvez faire un ou deux ou tous les plats proposés par thème. Sachant que chaque recette est conçue pour 4 personnes, si vous prévoyez une douzaine d'amis, à vous de voir si vous préférez varier ou proposer un « monomaniaque ».

Quel que soit le menu choisi, pensez à rajouter une grosse salade verte pleine d'herbes, des carafes d'eau fraîche, du pain et des fruits, ça fait toujours plaisir !

1. Basique

- Steak au beurre d'ail (p. 60)
- Assortiment de saucisses et morceaux à griller (demandez à votre boucher ce qu'il a de meilleur)
- Pommes de terre sous la braise (p. 117)
- Pêches en papillotes (p. 135)
- ☞ Mojito (p. 177)

2. Robinson Crusôé

- Coquillages façon Robinson Crusôé (p. 89)
- Saumon « sans les mains » (p. 98)
- Maquereau grillé (p. 100)
- Aubergines grillées aux herbes (p. 114)
- ☞ Mojito (p. 177)

3. La Palmeraie

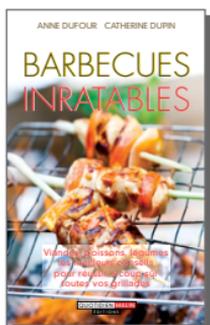
- Le méchoui de ma tribu (p. 68)
- Brochettes de kefta (p. 73)
- Mini-couscous d'agneau (p. 81)
- ☞ Basil cocktail (p. 170)

4. Scènes de ménage

- Côtes de porc moutarde 15 minutes chrono (p. 70)
- Patate de Savoie (p. 118)
- Rocamadours aux tomates cerises (p. 125)
- ☞ Punch gingembre et citron vert (p. 180)

5. Autour d'un burger (We love USA)

- Burgers top chef (p. 59)
- Épis de maïs dans son emballage (p. 120)



Barbecues inratables

Anne Dufour et Catherine Dupin

Plus d'infos sur ce livre à
paraître aux éditions Quotidien Malin