

Barbecue

Qu'y a-t-il de plus agréable que d'allumer le barbecue par une belle journée ensoleillée et de passer un bon moment dehors ? Il n'y a aucune période de l'année où on mange autant de viande qu'à la saison des barbecues. Même si le temps des grands morceaux de viande est passé depuis longtemps, on ne regarde pas à quelques grammes quand il s'agit d'un BBQ. Nous sommes partisans d'un BBQ varié, avec de la viande, du poisson, des légumes, des fruits, ... Voici quelques conseils et suggestions pour un barbecue réussi.

VARIEZ : VOILÀ LE MESSAGE ...

Pour accompagner la viande, vos invités attendent aussi un chouette assortiment de légumes frais. Et les légumes, c'est aussi bon avec le BBQ que cuit au BBQ. Outre leur valeur nutritive, ils apportent aussi une touche de couleur à vos assiettes. Les herbes fraîches donnent du goût à vos salades ou à vos plats de pommes de terre. Sans parler des noix, des croûtons de pain, des fruits séchés ou frais, qui leur donnent une touche spéciale. Avec des courgettes, des poivrons rouges, des petites tomates, des oignons, des champignons et des herbes aromatiques, vos délicieuses brochettes seront prêtes en un tournemain. Les pommes de terre se cuisent aussi bien en robe des champs que dans le papier alu. Si vous voulez garder la saveur originale de vos produits, vous pouvez les cuire en papillote, c'est-à-dire emballés dans du papier alu. Vous pouvez ainsi cuire votre viande ou votre poisson avec un peu de bouillon et/ou un bouquet garni. C'est la manière idéale de cuire vos aliments si vous voulez un BBQ pauvre en graisse. Vous avez en outre un délicieux mélange de saveurs. Si la mayonnaise est et reste populaire, une sauce froide à base de yaourt ou de fromage blanc peut également être délicieuse, par exemple une sauce à base de yaourt maigre avec

du curry et des petits morceaux de pomme. Quand vous composez vos buffets BBQ, pensez aux personnes soucieuses de leur ligne, en leur proposant à part des vinaigrettes ou des sauces maigres pour salades. Les convives peuvent ainsi choisir la sauce qu'ils veulent.

Les marshmallows sont très appréciés quand arrive le moment du dessert, mais les fruits frais sont sans aucun doute une alternative très saine. Une petite brochette de fruits, c'est vite prêt et cela plaît toujours aux enfants.

CHOISISSEZ UN THÈME POUR VOTRE BARBECUE

100% belge, avec p.ex. des asperges et du bœuf Blanc Bleu Belge. Vous pouvez prendre quelque chose de simple et pur ou aller jusqu'à une véritable explosion de saveurs : tout est possible pour composer votre buffet BBQ avec des produits bien de chez nous

Ou alors

Un thème exotique, en plongeant p.ex. vos convives dans l'ambiance d'une Fiesta Latina ou d'un repas oriental (thème : la jungle). Laissez libre cours à votre créativité. Et adaptez bien entendu votre décoration au thème choisi !



HOTDOG AU JAMBON À L'OS

DEVENEZ UN MAÎTRE DU GRILL AVEC LES RECETTES DE BBQ QUI SUIVENT...

HOTDOG AU JAMBON À L'OS

Ingrédients

4 pains à hotdog
4 tranches de jambon à l'os
4 c à c de moutarde
4 c à c de miel
4 c à s de mayonnaise
2 blancs de poireaux
1 chicon
1 échalote
4 c à s de raisins secs
4 c à s de ciboulette hachée
sel et poivre

Préparation

Coupez les poireaux en rondelles et hachez les échalotes finement. Faites revenir les poireaux et l'échalote dans un peu de beurre, assaisonnez de poivre, de sel et saupoudrez de ciboulette. Faites cuire brièvement les tranches de jambon à l'os, au barbecue ou à la poêle.

Mélangez la moutarde, le miel et la mayonnaise. Découpez le chicon en très petits morceaux.

Ouvrez les pains, déposez le jambon à l'os et le poireau rissolé. Parsemez de morceaux de chicon et de raisins secs et terminez avec la sauce.

PAIN AUX HERBES MAISON ET PESTO ROUGE



Ingrédients

1 baguette de campagne
4 c à s d'herbes hachées (par ex. persil, cerfeuil, basilic, ciboulette, estragon...)
1 gousse d'ail ciselée
huile d'olive

Pour le pesto rouge
100 g de tomate demi séchées
4 c à s d'huile d'olive

2 c à s de pignons de pin grillés
sel et poivre

Préparation

Mixez tous les ingrédients pour le pesto rouge ou écrasez le tout au pilon.

Coupez la baguette en deux dans le sens de la longueur et enduisez d'huile d'olive. Parsemez les herbes et l'ail, puis posez le pain sur le côté du barbecue pendant 2 min..

Coupez ou cassez la baguette en morceaux et servez avec le pesto rouge.

TRANCHES DE BIFTECK, PETITES BROCHETTES DE POULPE GRILLÉ ET BROCCOLINI SUR PLANCHE



Ingrédients

Pour la viande au BBQ
2 entrecôtes (± 800 g/pièce)
4 c à s d'huile d'olive
1 c à c de sel
1 c à c de poivre

Pour le poulpe grillé

1 poulpe frais ou précuit
1 c à s d'huile d'olive
2 gousses d'ail
½ bouquet de persil plat (tiges et feuilles)
1 feuille de laurier
zeste d'1 citron

Prévoir en plus

2 c à s d'huile d'olive
1 c à s de jus de citron
1 pincée de piment en poudre

Sauce au poivron

1 échalote
4 c à s de crème
100 ml de bouillon de légumes
1 poivron rouge
poivre et sel

Brocolini

300 g de brocolini

2 c à s d'huile d'olive

1 piment rouge frais

1 gousse d'ail

sel

Dip au yaourt

200 ml de yaourt grec

1 c à s d'huile d'olive

1 c à s de jus de citron

1 gousse d'ail

sel

2 c à s d'aneth frais

Préparation

Faites cuire le poulpe frais :

(Passez cette étape si vous avez acheté des tentacules de poulpe précuites.)

Pelez et pressez les 2 gousses d'ail, hachez les tiges de persil. Faites chauffer 1 c à s d'huile d'olive dans une casserole haute. Faites revenir l'ail et les tiges de persil avec le zeste de citron. Ajoutez le poulpe, salez et poivrez. Refermez la casserole et laissez cuire lentement (± 50 à 60 min.)

Préparez le dip au yaourt :

Pressez la gousse d'ail. Dans un bol, mélangez le yaourt grec, l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail, la pincée de sel et l'aneth frais. Recouvrez d'un film fraîcheur et conservez au frigo jusqu'au moment de servir.

Faites mariner la viande :

Mélangez 4 c à s d'huile d'olive, le sel et le poivre dans un plat dans lequel les 2 pièces de viande s'ajusteront parfaitement. Déposez la viande dans la marinade et massez-la avec la marinade. Réservez au frais.

Préparez la sauce au poivron :

Coupez le poivron en deux et éliminez ses graines et côtes. Déposez les moitiés de poivron, côté tranché vers le bas, sur une lèchefrite. Faites griller au four jusqu'à ce que la peau du poivron forme des cloques noires. Placez le poivron dans un bol que vous couvrez de film fraîcheur pendant 10 min. Pelez le poivron et coupez-le en dés. Émincez l'échalote. Faites revenir l'échalote et le poivron à l'huile d'olive. Ajoutez le bouillon et la crème et laissez réduire quelques instants. Mixez la sauce jusqu'à ce qu'elle soit bien lisse. Salez, poivrez et réservez au chaud jusqu'au moment de servir.

Préparez le brocolini :

Émincez le piment et la gousse d'ail. Faites chauffer 2 c à s d'huile d'olive dans une grande poêle avec couvercle et faites-y brièvement rissoler le piment et l'ail. Ajoutez le brocolini et relevez d'une pincée de sel. Faites-le étuver pendant 7 à 8 min. Goûtez une tige pour vérifier s'il est cuit (il doit être encore légèrement croquant). Ajoutez éventuellement un trait d'eau pour étuver davantage.

Préparez le barbecue pour la grillade. Il doit être modérément chaud.

Enfilez les tentacules de poulpe précuites sur les petites brochettes (ou découpez les tentacules du poulpe cuit et enfilez-

les sur les brochettes).

Mélangez les 2 c à s d'huile d'olive avec le poivre, le sel, le piment en poudre et le jus de citron. Ciselez le persil plat et ajoutez-le à la marinade. Arrosez le poulpe de marinade et déposez-le sur le barbecue. Faites-le griller jusqu'à ce qu'il soit bien doré.

Déposez également la viande sur le barbecue. La viande sera d'abord saisie au-dessus des braises brûlantes, 2 min. de chaque côté. Faites-la cuire ensuite lentement. Éloignez-la ensuite des braises et comptez 10 min. de cuisson par 2 cm d'épaisseur. Si la viande fait 4 cm d'épaisseur, la cuisson au barbecue durera 20 min. Ou utilisez un thermomètre à viande jusqu'à atteindre 58° à cœur. Ôtez la viande du barbecue et laissez-la reposer sur une feuille de papier aluminium.

Contrôlez la température à cœur. Signification de la température à cœur à l'aide d'un thermomètre à viande :

52°C = rouge, bleu (« rare » en anglais)

63°C = semi-rouge, saignant

71°C = medium ou à point

Coupez la viande en fines tranches que vous présentez sur une grande planche avec le poulpe grillé, le brocolini, le dip au yaourt et la sauce au poivron.

Ce plat peut éventuellement être complété par de la bruschetta, des jeunes oignons grillés et des asperges vertes.

CÔTELETTES SUCRÉES ET SALADE DE CHOU

**Ingrédients**

1,5 kg de côtes de porc

2 carottes

½ chou rouge

1 petit oignon
 1 c à s d'aneth hachée
 2 c à s de raisins secs
 2 c à s de mayonnaise
 2 c à s de yaourt nature
 2 c à c de graines de cumin
 sel et poivre

Pour la marinade:

2 gousses d'ail
 2 c à s de sauce barbecue
 4 c à s de miel
 2 c à s de cassonade
 1 c à s de poudre de paprika fumé
 1 c à s de vinaigre de vin blanc
 1 c à s d'huile d'olive

Préparation

Pour la marinade, hachez finement l'ail et mélangez-le au reste des ingrédients. Posez les côtelettes dans un grand plat et versez la marinade par-dessus. Recouvrez et laissez mariner 1 nuit au réfrigérateur.

Ne placez pas le grill du barbecue trop près des braises. Sortez les côtelettes de la marinade et faites-les cuire pendant ± 25 min. Retournez-les régulièrement et badigeonnez-les de marinade toutes les 5 à 7 min.

Pendant ce temps, préparez la salade de chou. Épluchez et râpez les carottes. Épluchez l'oignon et coupez-le en fines rondelles. Nettoyez le chou rouge et coupez-le en fines lamelles. Mélangez tous les légumes avec les raisins secs, l'aneth et le cumin. Mélangez la mayonnaise et le yaourt, salez et poivrez. Servez vos côtelettes de porc avec la salade de chou et la sauce.

BROCHETTES DE BŒUF GRILLÉES, TAPENADE DE PETITS POIS ET SALADE DE GRENAILLES

Ingrédients

400 g de steak
 300 g de petits pois
 1 échalote, émincée
 2 c à s d'huile d'olive
 1 branche de menthe fraîche
 2 branches de basilic frais
 250 g de champignons de Paris, nettoyés
 400 g de grenailles
 1 chicorée frisée (ou salade frisée)
 2 c à s de vinaigre balsamique
 ½ botte de ciboulette, hachée
 ½ citron
 poivre du moulin

Préparation

Coupez le steak en morceaux et enfilez-les sur des brochettes en bois ou en métal.

Mixez les petits pois, la menthe, le basilic et 1 c à s d'huile d'olive pour obtenir une masse grossière. Incorporez-y l'échalote ciselée et assaisonnez avec du poivre du moulin et le jus



de citron. Faites cuire les grenailles avec la peau. Égouttez, puis coupez-les en morceaux. Lavez bien la chicorée frisée, puis essorez-la. Coupez les champignons en fines rondelles. Mélangez la chicorée, les champignons, la ciboulette, les pommes de terre tièdes et le vinaigre balsamique. Badigeonnez légèrement les brochettes avec de l'huile d'olive et grillez-les dans une poêle-grill ou sur le barbecue. Servez vos brochettes de bœuf avec la tapenade de petits pois et la salade.

YAKITORI ET SALADE DE CONCOMBRE

Ingrédients

Pour la viande :

600 g de filet de porc
 bâtonnets à brochettes en bambou
 2 à 3 tiges de citronnelle
 3 gousses d'ail
 2 piments forts
 15 g de coriandre fraîche
 3 c à s de sucre roux
 3 c à s de coriandre en poudre
 0,75 dl de sauce de poisson
 0,6 dl de jus de citron vert
 4 c à s d'huile de tournesol

Pour la salade de concombre :

1 concombre coupé en dés



poivre et sel

0,6 dl de vinaigre pour sushis

20 g de sucre

1 éclat d'ail pressé

1 c à thé de gros sel de mer

1 c à thé de poivre noir

1 oignon rouge haché menu

3 c à s de feuilles de coriandre finement ciselées

Pour la touche finale :

quelques feuilles de coriandre

2 c à s de cacahuètes grillées et finement hachées

2 c à thé de graines de sésame grillées

Préparation

Tranchez la viande en lanières de 2 cm de largeur, 3 cm d'épaisseur et 12 cm de longueur. Pliez-les en accordéon et enfiler-les sur les bâtonnets pour brochettes. Mélangez la citronnelle grossièrement hachée, l'ail pressé, les piments hachés menu, la coriandre, le sucre roux, la sauce de poisson, le jus de citron vert et 2 c à s d'huile. Nappez les brochettes de marinade et laissez-les prendre saveur pendant 30 minutes. Préparez la salade de concombre en coupant celui-ci en lanières à l'aide d'un couteau économe. Poivrez, salez et assaisonnez de vinaigre pour sushis. Joignez ensuite le reste des ingrédients et mélangez.

Faites griller les brochettes 1 à 2 minutes de chaque côté.

Servez-les avec la salade de concombre, décorez de coriandre, de cacahuètes et de graines de sésame.

BANQUET HORS-SOL DES 125 ANS DE LA CORPO DE VERVIERS

Dimanche 24 mars, la Corporation royale des bouchers, charcutiers, traiteurs de Verviers et environs (en fait, de St-Vith à la Basse-Meuse) a fêté, au pays de Herve, les 125 ans de sa fondation.

On est loin du premier banquet de la Corpo en 1992, timide, organisé en amateurs au centre IFAPME de Verviers. Depuis, l'association professionnelle fondée en 1894 - et, historiquement, l'une des plus anciennes du royaume - s'est baladée aux quatre coins de l'arrondissement élargi pour varier l'offre du bien manger et tester les qualités gastronomiques des chefs visités.

Pour ses 125 ans, la Corpo s'est posée pour la deuxième fois chez Wuidard, à Battice (Herve) avec un banquet hors-sol, somptuaire, alliant homard, saint-jacques et un blanc-bleu-belge cuit à basse température, servi "légumé primeurs" avec une sauce truffée de grande envolée.

L'occasion pour le président Reini Seffer de s'adresser aux cent bouchers, traiteurs et charcutiers de son terroir en rappelant l'action, toujours positive, du groupement verviétois qui, toujours, va de l'avant. Des propos approuvés par Éric Vandebossche, le vice-président national (Philippe Bouillon, le président national, étant retenu), de nombreux responsables de



sections régionales étant présents au banquet anniversaire. Signe du dynamisme de la Royale, des jeunes bouchers prometteurs ont été mis à l'honneur sous les applaudissements d'une assemblée conquise. Ainsi, Steeve Stevens (Huy), Claude Jacoby (Esneux), Denis Monnard (Verviers) et Gert Huby (Raeren) ont relevé de front les encouragements des aînés, prêts à renforcer l'effort et, aussi, pressés d'être présents l'an prochain au banquet d'un 126e anniversaire attendu avec impatience.