

LES CUISSONS D'ÉTÉ



Le barbecue

Le meilleur rempart contre les deux massacres des produits) est de le type de cuisine est son goût si aliments ne baignent pas dans un corps gras.

fléaux du barbecue (santé et maîtriser. La première qualité de ce particulier: grillé, fumé. Les

Que peut-on cuisiner?

Les viandes bien sûr: saucisses, andouillette, poulet... Sous forme de papillotes dans du papier cuisson (ou de grandes feuilles de légumes chou/bananier!) beaucoup d'autres aliments peuvent se cuire au BBQ comme le poisson -sans qu'il s'effrite-, le boudin -sans qu'il éclate- et même le fromage.

Comment réussir la cuisson?

Surveillez les braises. Les aliments ne doivent pas être en contact direct avec le feu. Retournez régulièrement les produits, la chaleur n'est pas la même partout.

-Évitez les accélérateurs divers (sous-produits du pétrole)

-Évitez tout corps nuisible (bois vernis) et préférez du petit bois, brindilles, papier.

Si vous utilisez des sarments ou des ceps de vignes, soyez sûr qu'ils ne soient pas gorgés de pesticides.

Attention à l'hygiène

Grille parfaitement propre.

Produits cuits dès la sortie du frigo : ne pas laisser les viandes et charcuteries en plein soleil pendant la préparation de la braise, prolifération microbienne assurée !

Recette minute

Prenez un demi-coquelet par personne. Badigeonnez-le d'une marinade à base de jus de citron, huile d'olive, romarin, ail, poivre de cayenne. Faites griller 10 min de chaque côté, dégustez !

La plancha

Mise en route très rapide, cuisson sans ajout de matière grasse.

Que peut-on cuisiner?

Absolument tout. Viande, poisson, légumes et fruits. Privilégier les petites portions

Comment réussir sa cuisson?

Optez pour une plaque assez chaude puis modifiez la température au fur et à mesure de la cuisson. Saisissez le produit pendant quelques minutes des deux côtés. Pour les aliments qui ont tendance à coller comme le poisson, utilisez une feuille de papier sulfurisé, comme pour le BBQ.

Recette minute

Coupez un ananas en tranches. Badigeonnez-les de rhum. Déposez-les sur la plancha et laissez les caraméliser. Servez avec une boule de glace vanille et un peu de poudre de noix de coco.

