Soupers express sur le barbecue

HORS-SÉRIE
5 INGRÉDIENTS
15 MINUTES

50 recettes savoureuses vraiment pas compliquées !

Vol. 5 • Nº 2
PRATICO PRATIQUES
11805
6 65840 00581 5 14
7,95$
www.pratico-pratiques.com

FOYERS / POÊLES / GRILS / PRODUITS EXTÉRIEURS

FOYERS ET GRILS DE QUALITÉ

DÉTAILLANTS AUTORISÉS ALLIANCE

PROPANE BLAINVILLE / BBQ PRESTIGE
Blainville (Qc)
Tél : 877 571-3241

BBQ QUÉBEC
Boucherville (Qc)
Tél : 450 693-1227

DOYON DESPRÉS
Brossard (Qc)
Tél : 450 462-5555

SUROÎT BOUTIQUE
Cowansville (Qc)
Tél : 450 248-3947

DOYON DESPRÉS
Drummondville (Qc)
Tél : 819 477-6555

AU CENTRE DU FOYER DE L'OUTAOUAIS
Gatineau (Qc)
Tél : 819 595-5868

BUDGET PROPANE
Gatineau (Qc)
Tél : 819 281-4161

DOYON DESPRÉS
Granby (Qc)
Tél : 450 777-4644

MAISON CHALEUR & CONFORT
Joliette (Qc)
Tél : 450 759-1686

BBQ QUÉBEC
Laval (Qc)
Tél : 450 910-2227

DOYON DESPRÉS
Laval (Qc)
Tél : 450 682-7676

BOUTIQUE CHALEUR
Longueuil (Qc)
Tél : 450 463-1870

BUDGET PROPANE
Mirabel (Qc)
Tél : 450 476-0080

BUDGET PROPANE
Montpellier (Qc)
Tél : 819 428-3134

BBQ QUÉBEC
Montréal (Qc)
Tél : 514 312-6954

DOYON DESPRÉS
Québec (Qc)
Tél : 418 681-6366

MARCEL DIONNE ET FILS INC.
Rimouski (Qc)
Tél : 877 723-1692

SUROÎT BOUTIQUE
Saint-Hyacinthe (Qc)
Tél : 450 796-3111

NORAC SPAS/BBQ & FOYERS
Saint-Jean-sur-Richelieu (Qc)
Tél : 450 348-6905

BBQ QUÉBEC
Ste-Foy (Qc)
Tél : 418 914-1333

BUSQUE ET CIE
St-Georges (Qc)
Tél : 418 228-5267

SUROÎT BOUTIQUE
Ste-Martine (Qc)
Tél : 450 427-1706

DOYON DESPRÉS
Sherbrooke (Qc)
Tél : 819 566-2620

DOYON DESPRÉS
Trois-Rivières (Qc)
Tél : 819 376-2600

MAISON CHALEUR & CONFORT
Trois-Rivières (Qc)
Tél : 819 694-1355

BUDGET PROPANE
Valleyfield (Qc)
Tél : 450 373-4333

napoleon.com

MERCI D'ENCOURAGER NOS PARTENAIRES QUÉBÉCOIS !

PRESTIGE PRO 665 RSIB

Ensemble de brochetterie - 64008

Morceaux de tonneau de whisky - 67029

Ensemble d'ustensiles pour déjeuner - 70055

Sommaire

7 Mot de l'équipe du *5-15*

8 Le barbecue : une aide précieuse pour les soupers pressés

13 Repas complets sur le gril

33 Tendres viandes marinées

53 Brochettes adorées

73 Top 10 des meilleures barquettes

93 Parfaites viandes farcies

113 Index des recettes

114 Pour se faire plaisir
Trempette barbecue au porc effiloché

ÉDITRICE : Caty Bérubé
CHEF D'ÉQUIPE PRODUCTION ÉDITORIALE : Crystel Jobin-Gagnon
CHEF D'ÉQUIPE RÉDACTRICES EN CHEF ET CHARGÉES DE CONTENUS : Laurence Roy-Tétreault
RÉDACTRICE EN CHEF : Marie-Pier Marceau
RÉDACTRICES : Josée D'Amour et Sarah Lachance.
CHEF D'ÉQUIPE RÉVISION ET ASSISTANCE : Marie-Christine Bédard
ASSISTANTES À LA PRODUCTION : Julie Adams, Sarah Beauregard et Catherine Fortier.
RÉVISEURES : Dominique Bélanger, Joanie Boutin, Stacy Breton, Sophie Lamontagne, Émilie Marcotte et Viviane St-Arnaud.
CHEF DU DÉVELOPPEMENT CRÉATIF, GRAPHISME : Marie-Christine Langlois
CHEF D'ÉQUIPE PRODUCTION GRAPHIQUE : Annie Gauthier
CONCEPTRICES GRAPHIQUES : Sonia Barbeau, Sheila Basque, Marie-Isabelle Fortin, Marie-Chloë G. Barrette, Karyne Ouellet et Josée Poulin.
CHEF D'ÉQUIPE CONTENUS NUMÉRIQUES : Mélanie Duguay
CHARGÉES DE CONTENUS NUMÉRIQUES : Sarah Aubin-Roy, Corinne Dallain et Valérie Fortin Boily.
INTÉGRATEUR WEB : Alexandre Morency
DIRECTRICE DU STUDIO : Christine Morin
CHEFS CUISINIERS : Benoit Boudreau (chef d'équipe), Richard Houde, Andrée-Ann Lachance et Ariane Leclerc.
STYLISTES CULINAIRES : Geneviève Charron, Laurie Collin, Alexandra Guévin Thibault, Maude Grimard et Joséphine St-Laurent Pelletier.
PHOTOGRAPHES : Jean-Christophe Blanchet, Michaël Fournier, Rémy Germain et Marie-Ève Lévesque (chef d'équipe).
PHOTOGRAPHES ET VIDÉASTES : Tony Davidson et Francis Gauthier.
SPÉCIALISTE EN TRAITEMENT D'IMAGES ET CALIBRATION PHOTO : Yves Vaillancourt
COLLABORATRICE : Céline Guérin

VENTES PUBLICITAIRES ET MARKETING
PUB@PRATICO-PRATIQUES.COM OU 1 866 882-0091
DIRECTEUR VENTES ET DISTRIBUTION : David Gatteau
DIRECTRICE DÉVELOPPEMENT DES AFFAIRES : Alexandra Leduc
DIRECTRICE MARKETING : Vanessa Ross
COORDONNATRICE AUX VENTES : Isabelle Gaudreau
CONSEILLERS AU DÉVELOPPEMENT DES AFFAIRES : Cynthia Guillemette, Thierry Lamothe Pouliot et Xavier Rochette.
CHARGÉES DE PROJETS MARKETING CLIENTS : Andréanne Fallu, Julie Faucher-Bourgault, Kristina Pelletier, Claudia Renaud, Élizabeth Soucy et Stéphanie Talbot (chef d'équipe).
ADJOINTES MARKETING : Sarah Bérubé et Gabrielle De Saint-Riquier.

MISE EN MARCHÉ
CHEF D'ÉQUIPE DISTRIBUTION : Michel Labelle
CHEF D'ÉQUIPE LOGISTIQUE ET ENTREPÔT : Valérie Boivin
RESPONSABLE TERRITOIRE : Lise Fortin
COMMIS D'ENTREPÔT : Nancy Arteau, Angélique Bertuzzi, Martin Carrier et Normand Simard.
DISTRIBUTION : Pratico-Pratiques inc. et les Messageries Dynamiques.

ADMINISTRATION
PRÉSIDENTE : Caty Bérubé
VICE-PRÉSIDENTE OPÉRATIONS : Julie Doddridge
VICE-PRÉSIDENTE VENTES ET MARKETING : Émilie Gagnon
VICE-PRÉSIDENTE ADMINISTRATION : Alexandra Poiré
DIRECTRICE DES RESSOURCES HUMAINES : Chantal St-Pierre
TECHNICIENNE AUX RESSOURCES HUMAINES : Anne-Sophie Fortin
ADJOINTE À LA COMPTABILITÉ ET À LA PRODUCTION : Carole Bélanger
TECHNICIENNE COMPTABLE : Sylvie Dion
AGENTE AUX COMPTES RECEVABLES : Josée Pouliot
ADJOINTE ADMINISTRATIVE : Josée Lavoie

IMPRESSION : TC Interweb Boucherville

REMERCIEMENTS : Pratico-Pratiques remercie Cuisina (cuisina.ca), Zone (zonemaison.com) et Winners (winners.ca) qui ont aimablement prêté des accessoires pour la réalisation de cette publication.

ABONNEMENTS
CHEF D'ÉQUIPE SERVICE À LA CLIENTÈLE ET ABONNEMENTS : Lucie Landry
AGENTES DE SERVICE À LA CLIENTÈLE ET ABONNEMENTS : Pénélope Langlois et Diane Lévesque.

COURRIEL : info@pratico-pratiques.com

Tél. : 418 877-0259, sans frais : 1 866 882-0091
www.pratico-pratiques.com

Abonnement (12 numéros du magazine *5-15*) pour 34,95 $ + taxes = 40,18 $
Abonnement (12 numéros du magazine *5-15* + 4 numéros *Hors-série 5-15*) pour 44,91 $ + taxes = 51,66 $

Nous reconnaissons l'appui financier du gouvernement du Canada.

Financé par le gouvernement du Canada | Canada

DÉPÔT LÉGAL : 2e trimestre 2022
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives Canada
ISSN 1923-5038

© Pratico-Pratiques, 2022.
Pratico-Pratiques, filiale de Les Entreprises Pratico C.B.
(Québec, Québec)

Tous droits réservés. Il est interdit de reproduire, en tout ou en partie, les textes, les illustrations et les photographies de ce magazine.

Bien que toutes les précautions aient été prises pour assurer l'exactitude et la véracité des informations contenues dans cette publication, il est entendu que Pratico-Pratiques ne peut être tenue responsable des erreurs issues de leur utilisation. De plus, il est important de vérifier la liste des ingrédients des produits avec lesquels vous cuisinez afin de vous assurer qu'ils ne contiennent aucun allergène auquel vous ou votre entourage pourriez être sensible.

7710, boulevard Wilfrid-Hamel, Québec (QC) G2G 2J5
Tél. : 418 877-0259 • Sans frais : 1 866 882-0091
Téléc. : 418 780-1716 • www.pratico-pratiques.com
Commentaires et suggestions : info@pratico-pratiques.com

SERVICE AUX ABONNÉS

- Abonnement
- Renouvellement
- Abonnement-cadeau
- Promotions en cours
- Changement d'adresse
- Questions ou commentaires

CONTACTEZ-NOUS!

1 866 882-0091
info@pratico-pratiques.com
pratico-pratiques.com

ABONNEZ-VOUS !

Le duo de la cuisine simple & rapide!

12 numéros *5-15*

+

4 numéros *Hors-série 5-15*

pour

44,91 $

+ taxes

Une économie de **60 %** sur le prix en kiosque* !

* Prix en kiosque :
5-15 : 6,99 $ + taxes
Hors-série 5-15 : 7,95 $ + taxes

◯ Oui, je m'abonne au magazine *5-15* (12 numéros) + 4 numéros spéciaux *Hors-série 5-15* pour 51,66$ (44,91$ + taxes pour les résidents du Québec).

Nom :

Adresse :

Ville : Prov. :

Code postal : Tél. :

Courriel :

◯ **Cochez pour recevoir notre infolettre !**

MODE DE PAIEMENT :

◯ **Chèque ou mandat-poste** inclus de 51,66 $ (44,91 $ + taxes pour les résidents du Québec) à l'ordre de Pratico-Pratiques inc.

◯ **VISA** ◯ **MasterCard** ◯ **American Express**

Numéro de carte :

Expiration : Code CVC (**obligatoire**) :

Signature (**obligatoire**) :

Date d'expiration : **31 DÉCEMBRE 2022** Code promo : **HS51522**

On veut simplifier VOTRE ÉTÉ !

L'été, c'est fait pour décrocher et ne pas se compliquer la vie. Afin de profiter au maximum de vos soirées sans vous casser la tête avec le souper, le barbecue est votre meilleur allié ! En effet, il permet de préparer une panoplie de petits plats en toute simplicité sans devoir passer des heures devant les fourneaux. Intéressant quand le mercure est à la hausse !

Bien que l'on soit *fan* des viandes cuites à point sur le gril, nous avons décidé d'élargir nos horizons lors de la création des recettes de cet ouvrage. Nous voulons vous présenter tout l'éventail de possibilités qu'offre le barbecue, allant de la cuisson de repas complets aux pratiques barquettes tout-en-un, sans oublier les classiques brochettes ! Vous trouverez donc une foule d'idées pour manger sur le gril tout l'été sans avoir l'impression de vous répéter.

Vous verrez que grâce à nos raccourcis et avec l'aide de quelques produits clés du commerce, vous pourrez manger comme des rois tout au long de la saison estivale ! En prime, vous pourrez profiter à fond de votre aménagement extérieur. Pas question de vous encabaner pour cuisiner !

Bon été sur le gril !

L'équipe du 5-15

Brochettes de steak au beurre à l'ail, page 54

LE BARBECUE : une aide précieuse pour les soupers pressés

Quand le beau temps se pointe enfin le bout du nez, l'appel du barbecue se fait rapidement sentir ! Ça tombe bien, parce que cet appareil tant apprécié est idéal pour concocter des repas pas compliqués tout au long de l'été !

Recherche et texte Josée D'Amour

On adore les astuces qui nous font gagner du temps à l'heure des repas, encore plus lorsque les journées s'allongent et que le mercure est à la hausse. En effet, qui a envie de passer des heures dans la cuisine quand il fait 30 °C à l'ombre ? Afin de profiter le plus possible de vos soirées sans négliger vos soupers, le barbecue est l'appareil à préconiser.

Le barbecue est beaucoup plus polyvalent que l'on pourrait le croire. Pas question de le réserver pour la cuisson des hot-dogs et des hamburgers de la fin de semaine ! Il permet de cuire une grande variété de mets rapidement, souvent en bien moins de temps que dans le four traditionnel. En plus, il fait en sorte que l'on peut rester à l'extérieur tout au long de la cuisson. Une belle façon de profiter au maximum de la saison estivale, qui nous paraît toujours trop courte !

Envie de maximiser l'utilisation de votre barbecue ? On a rassemblé nos meilleurs trucs et conseils pour le mettre à profit le plus souvent possible et ainsi bénéficier de son goût irrésistible, et ce, même quand on manque de temps.

Prendre de l'avance

Pour profiter de soirées moins chargées, la clé réside (sans surprise) dans la préparation. Ce n'est pas parce que l'on allège un peu la routine en été qu'il faut laisser tomber toutes nos bonnes résolutions ! En effet, adeptes du *meal prep*, vous pourrez utiliser ce type de planification pour les repas sur le barbecue. Par exemple, prenez l'habitude d'acheter les viandes en rabais de la semaine, puis faites-les mariner immédiatement. Congelez-les, idéalement sous vide ou, sinon, dans un sac de congélation duquel vous aurez retiré l'air. En plus de faire des réserves à bon prix, vous serez toujours prêt pour un barbecue à l'improviste !

Il est également possible de préparer des galettes de hamburger et de les faire congeler. Profitez-en pour varier les sortes de viandes hachées utilisées et ainsi faire de belles découvertes. Assaisonnez-les avec vos épices préférées, ajoutez-y un peu de chapelure et/ou un œuf pour lier les ingrédients et *pimpez* le tout avec un peu de votre fromage favori pour une touche encore plus gourmande. Vous aurez ainsi en tout temps de bonnes galettes prêtes à se faire griller. De plus, elles passeront directement du congélo au gril pour des soupers on ne peut plus express !

Prenez également l'habitude de préparer quelques accompagnements pour vos grillades. Par exemple, lavez et coupez vos légumes dès que vous revenez de l'épicerie pour accélérer la préparation de vos papillotes. Conservez aussi des salades prélavées pour vous faciliter la vie les soirs de semaine : garnies de quelques crudités, d'un peu de fromage râpé et d'une vinaigrette du commerce, elles complèteront à merveille votre assiette. Vous préférez les vinaigrettes maison ? Préparez-les le weekend, elles se conserveront sans problème toute la semaine. Même chose pour les marinades ; elles auront en plus l'avantage de décupler la saveur des grillades.

Vous avez un peu plus de temps devant vous ? Préparez une double portion de vos accompagnements de riz, de quinoa ou de couscous afin d'en avoir toujours sous la main le soir venu. Il ne vous restera qu'à les réchauffer quelques minutes au micro-ondes pendant que la viande grille sur le barbecue.

BROCHETTES EN BAMBOU TOUJOURS PRÊTES

Les brochettes en bambou ont besoin d'être trempées environ 30 minutes dans l'eau avant la cuisson, sinon, elles risquent de brûler. Afin de pouvoir en utiliser quand le cœur vous en dit, faites tremper plusieurs brochettes à l'avance. Une fois qu'elles sont bien imbibées, sortez-les de l'eau et déposez-les au congélo. Quand une envie soudaine de brochettes se fera sentir, vous n'aurez qu'à les passer sous un jet d'eau chaude avant d'y piquer légumes ou morceaux de viande. Un autre souci de moins !

Liste des indispensables

Au moment de faire les courses, en plus de vous procurer certains aliments de base, faites le plein de raccourcis du commerce qui vous aideront grandement à l'heure des repas. Avec tout ça à la maison, vous pourrez improviser sans problème une foule de recettes qui régaleront toute la famille !

Les aliments de base

Profitez des rabais pour stocker ces essentiels :

- Crevettes surgelées
- Saucisses de toutes les sortes
- Poitrines ou pilons de poulet
- Viandes hachées
- Steaks
- Filets de porc

Les raccourcis du commerce

Ils apporteront illico beaucoup de saveurs à vos préparations :

- **Épices** et **assaisonnements** (cajun, tex-mex, pour poisson, pour salade, etc.)
- **Sauces** (ranch, thaïe, barbecue, piquante, etc.)
- **Vinaigrettes** (César, balsamique, ranch, aux framboises, etc.)
- **Ail haché** et **beurre à l'ail**
- **Mélange de fromages râpés** et **tartinade au fromage fondu**
- **Pestos** et **bruschetta**
- **Salsas** et **sachets d'assaisonnements à la mexicaine** (pour tacos ou fajitas)
- **Bouillons** (de bœuf, de poulet, de légumes, à fondue)
- **Bacon précuit**
- **Mélange de légumes surgelés**
- **Pommes de terre parisiennes ou rissolées**

Au moment du repas

Lors de la préparation du souper, pensez à couper vos légumes en plus petits morceaux afin d'en accélérer la cuisson. Pour éviter qu'ils ne passent à travers les grilles du barbecue, utilisez un panier troué conçu à cet effet. Vous pouvez également trancher les poitrines de poulet sur la largeur afin qu'elles cuisent plus rapidement.

Vous avez oublié de faire mariner votre pièce de viande ? La marinade sèche peut venir à votre rescousse ! En effet, ce mélange d'épices, de fines herbes et d'aromates est idéal pour les grillades express : celles-ci donnent beaucoup de goût aux viandes tendres qui n'ont pas besoin d'une longue macération. Il suffit de frotter généreusement la pièce de viande des deux côtés avec la marinade sèche et de laisser reposer environ une demi-heure au frigo. Pas le temps d'attendre ? Aucun problème ! Vous pouvez faire cuire la viande tout de suite après l'avoir frottée ! De plus, comme ce type de marinade ne contient pas d'huile, il n'attisera pas les flammes du barbecue, évitant ainsi que vous brûliez le souper.

Pour éviter que les aliments ne collent à la feuille de papier d'aluminium, il est possible de doubler la papillote avec une feuille de papier parchemin.

Pour vous inspirer, voici une recette de base de marinade sèche que vous pouvez adapter selon vos goûts et ce que vous avez à la maison :

- 45 ml (3 c. à soupe) de cassonade
- 30 ml (2 c. à soupe) de paprika
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre d'ail
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre d'oignon
- 5 ml (1 c. à thé) de fleur de sel
- 1,25 ml (¼ de c. à thé) d'origan moulu

Pour les pièces tendres, il est également possible de simplement les enrober de votre marinade préférée juste avant de les déposer sur le gril. Badigeonnez-les ensuite quelques fois en cours de cuisson afin de sublimer leurs saveurs.

La méthode des papillotes est aussi un bon moyen de cuisiner rapidement des repas complets en une seule étape. Saucisses en morceaux, légumes coupés et poissons à chair tendre se prêtent particulièrement bien à ce mode de cuisson. Avec un filet d'huile d'olive et quelques épices, vous obtiendrez un souper pas compliqué et débordant de saveurs ! Afin d'accélérer encore plus la cuisson, optez pour des papillotes individuelles. En prime, elles faciliteront le service !

L'IMPORTANCE DE PRÉCHAUFFER LE BARBECUE

Afin de faciliter votre corvée de nettoyage après la cuisson, il est essentiel de pré-chauffer votre appareil avant d'y déposer vos pièces de viande. Une fois les grilles bien chaudes, badigeonnez-les d'un peu d'huile : cela empêchera la nourriture d'y coller et, ainsi, diminuera le temps nécessaire pour enlever les résidus. Pour vous aider, vous pouvez utiliser un essuie-tout pour huiler. De plus, les 10 à 15 minutes que prendra le barbecue pour bien préchauffer fera toute la différence pour accélérer la cuisson.

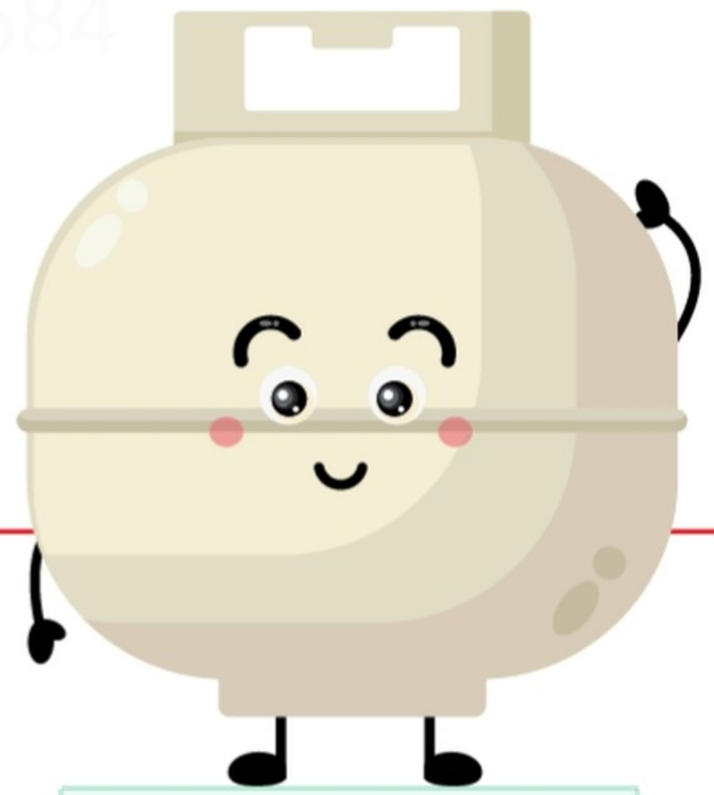
Pendant le préchauffage, profitez-en pour nettoyer les grilles du barbecue afin que vos aliments ne prennent pas le goût de votre repas précédent. Vous pouvez même les frotter avec un demi-oignon après les avoir brossées. Une fois la cuisson terminée, repassez avec la seconde moitié de l'oignon et frottez une dernière fois. Utilisez des pinces pour ne pas vous brûler les doigts !

Pensez également à profiter de ce moment pour faire tempérer la viande. Cela facilitera sa cuisson. Il suffit de la sortir du frigo juste avant d'allumer votre appareil.

Steaks à la sauce barbecue, page 46

Durant la cuisson

Pas besoin de rester collé au barbecue en retournant sans cesse vos steaks ! Saisissez la viande, laissez-la cuire et ne la retournez qu'une seule fois en cours de cuisson. Vous éviterez ainsi de trop l'assécher, et vous pourrez vaquer à d'autres occupations, comme mettre la table.



Bonbonne de rechange

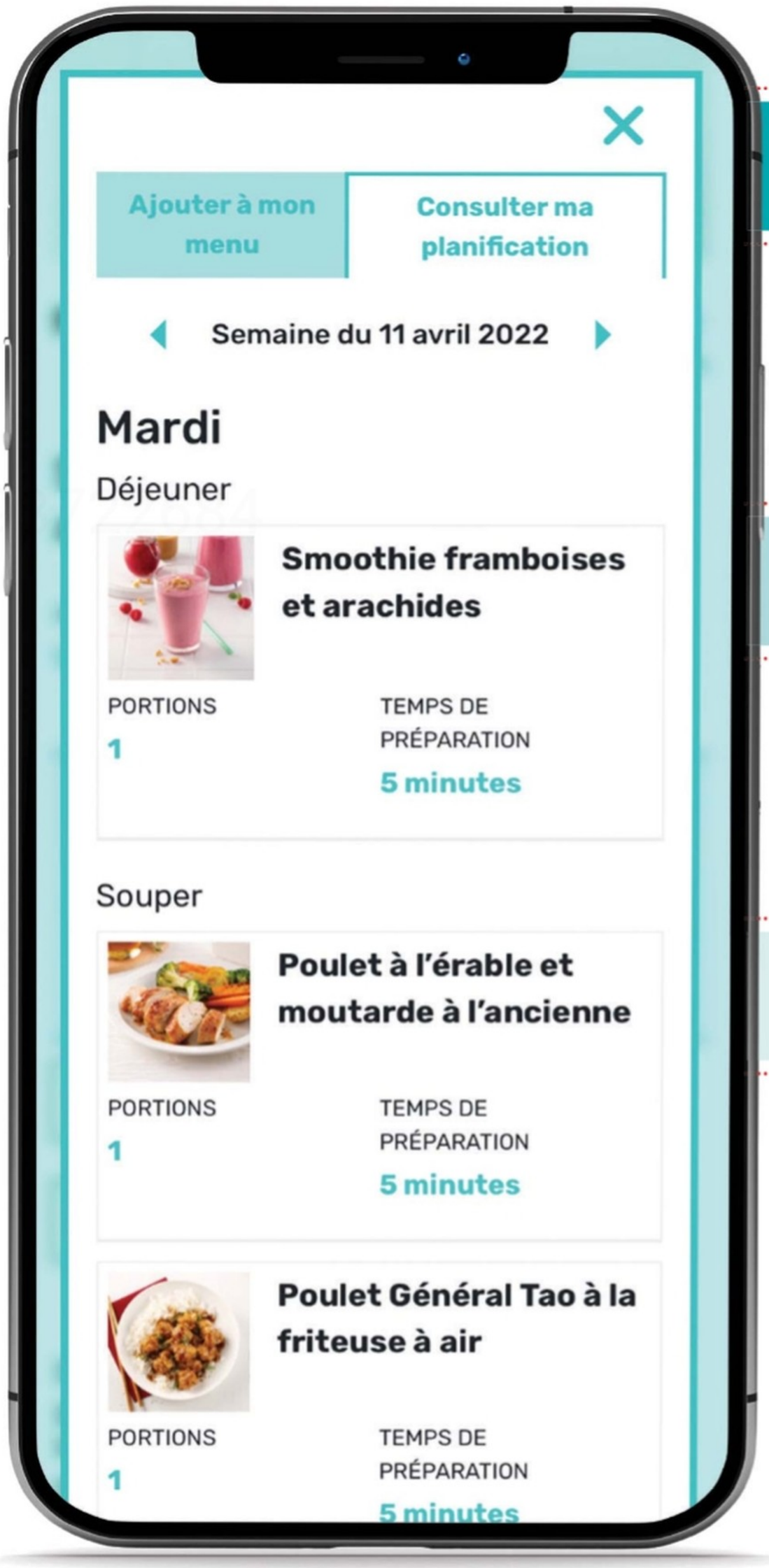
Gardez toujours une deuxième bonbonne de propane en réserve pour pallier les imprévus. Rien de plus fâchant que de manquer de gaz en pleine préparation du souper ! En plus, cela allongerait grandement le temps nécessaire avant de s'attabler.

NOUVEAUTÉS

sur notre

5 INGRÉDIENTS 15 MINUTES

SITE WEB !



PLANIFIEZ !

Découvrez notre **PLANIFICATEUR DE MENU** qui vous permettra de mieux organiser vos menus de semaine.

LISTEZ !

Créez votre **LISTE D'ÉPICERIE** grâce à notre outil qui vous facilitera grandement la vie.

CUISINEZ !

Enregistrez vos recettes préférées dans vos **FAVORIS** pour les retrouver facilement.

REPAS COMPLETS *sur le gril*

Pas besoin de réchauffer la maison grâce à nos idées de repas cuits entièrement sur le barbecue ! Profitez à fond des belles journées en cuisinant protéines et accompagnements directement sur le gril. En prime, moins de vaisselle et tout le temps de se la couler douce après le souper !

1 **2 limes**
zeste et jus

2 **Beurre**
80 ml (⅓ de tasse)

3 **Épices cajun**
15 ml (1 c. à soupe)

4 **Poulet**
4 poitrines sans peau

5 **8 épis de maïs**
épluchés

Prévoir aussi :

- 15 ml (1 c. à soupe) de miel

Poulet et maïs grillés *style cajun*

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 15 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • sans œuf

PAR PORTION	
Calories	491
Protéines	40 g
Matières grasses	22 g
Glucides	39 g
Fibres	4 g
Fer	2 mg
Calcium	19 mg
Sodium	271 mg

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

2. Dans un bol, mélanger le zeste et le jus des limes avec le miel.

3. Dans un bol allant au micro-ondes, déposer le beurre. Faire fondre au micro-ondes quelques secondes. Ajouter les épices cajun et remuer.

4. Saler et poivrer les poitrines de poulet, puis les badigeonner de la moitié de la préparation à la lime. Badigeonner les épis de la moitié du beurre parfumé.

5. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les poitrines de poulet. Fermer le couvercle et cuire de 15 à 18 minutes en les badigeonnant du reste de la préparation à la lime et en les retournant plusieurs fois en cours de cuisson, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.

6. Sur la grille chaude et huilée, déposer les épis de maïs. Fermer le couvercle et cuire de 10 à 15 minutes en les badigeonnant du reste du beurre parfumé en cours de cuisson, jusqu'à ce que les grains soient tendres.

Option **écono**

Essayez avec différentes coupes de poulet

Pour faire différent, remplacez les poitrines par la coupe de poulet en rabais à l'épicerie cette semaine. Hauts de cuisses désossés, cuisses et pilons se prêteront tout aussi bien à cette recette ! Il suffira d'ajuster le temps de cuisson, tout simplement.

1 **Pommes de terre grelots**
coupées en quartiers
680 g (1 ½ lb)

2 **Fromage en grains**
200 g (environ ½ lb)

3 **Sauce à poutine**
½ boîte de 398 ml

4 **Bœuf**
4 bavettes de 150 g
(⅓ de lb) chacune

5 **Épices barbecue**
30 ml (2 c. à soupe)

Bavettes et papillotes *de poutine*

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 18 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • sans œuf

PAR PORTION	
Calories	571
Protéines	49 g
Matières grasses	26 g
Glucides	32 g
Fibres	3 g
Fer	4 mg
Calcium	342 mg
Sodium	1202 mg

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

2. Dans un bol, mélanger les pommes de terre avec le fromage en grains et la sauce à poutine. Saler et poivrer.

3. Au centre de deux grandes feuilles de papier d'aluminium épais, répartir la préparation. Replier les feuilles de manière à former deux papillotes hermétiques.

4. Sur la grille chaude du barbecue, déposer les papillotes. Fermer le couvercle et cuire de 18 à 20 minutes en retournant les papillotes plusieurs fois en cours de cuisson, jusqu'à tendreté des pommes de terre.

5. Pendant ce temps, frotter les bavettes de bœuf avec les épices barbecue.

6. Déposer les bavettes sur la grille chaude et huilée du barbecue. Fermer le couvercle et cuire de 6 à 7 minutes pour une cuisson mi-saignante, en retournant les bavettes à mi-cuisson.

7. Transférer les bavettes dans une assiette et couvrir d'une feuille de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer 5 minutes avant de trancher.

Secret de chef

Papier d'aluminium plus résistant

Pour des papillotes qui résistent aux manipulations fréquentes, optez pour du papier d'aluminium épais. Celui-ci est plus résistant, ce qui évitera que votre papillote ne se déchire lorsqu'il sera temps de la retourner. Si vous ne parvenez pas à vous en procurer, utilisez simplement une double épaisseur de papier d'aluminium ordinaire pour solidifier le tout.

1 **Porc**
4 côtelettes de longe sans os de 2 cm (¾ de po) d'épaisseur

2 **Vinaigrette aux framboises**
du commerce
125 ml (½ tasse)

3 **8 gros champignons blancs**
coupés en deux

4 **8 gros radis**
coupés en deux

5 **Coulis de vinaigre balsamique**
15 ml (1 c. à soupe)

Prévoir aussi :

- 1 gros oignon coupé en quartiers

Côtelettes de porc à la framboise et *brochettes de légumes grillés*

Préparation : 30 minutes • Marinage : 30 minutes • Cuisson : 8 minutes
Quantité : 4 portions

PAR PORTION	
Calories	191
Protéines	25 g
Matières grasses	5 g
Glucides	9 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	22 mg
Sodium	139 mg

• sans lactose • sans noix • sans œuf

1. Dans un bol, déposer les côtelettes de porc, la vinaigrette aux framboises, les champignons, les radis et l'oignon. Remuer afin de bien enrober les aliments de vinaigrette. Laisser mariner 30 minutes au frais.

2. Si les brochettes utilisées sont en bambou, les faire tremper dans l'eau environ 30 minutes avant la cuisson.

3. Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

4. Égoutter les côtelettes de porc et les légumes. Jeter la marinade.

5. Sur quatre brochettes, piquer les légumes en les faisant alterner.

6. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les côtelettes. Fermer le couvercle et cuire de 8 à 10 minutes, en les retournant plusieurs fois en cours de cuisson.

7. Sur la grille chaude et huilée, déposer les brochettes. Fermer le couvercle et cuire 2 minutes de chaque côté.

8. Au moment de servir, arroser les côtelettes de coulis de vinaigre balsamique.

Version maison
Vinaigrette aux framboises

Dans un bol, écraser 125 ml (½ tasse) de framboises avec 60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive, 15 ml (1 c. à soupe) de persil frais haché ou 5 ml (1 c. à thé) de persil séché, 10 ml (2 c. à thé) de miel, 10 ml (2 c. à thé) de vinaigre de framboise et 5 ml (1 c. à thé) d'ail haché. Saler, poivrer et remuer.

419372268

1 **Vinaigre balsamique**
45 ml (3 c. à soupe)

2 **8 saucisses bacon et cheddar**

3 **3 poivrons de couleurs variées**
coupés en quartiers

4 **2 gros oignons rouges**
coupés en rondelles épaisses

5 **2 petites courgettes**
coupées en biseau

Saucisses et légumes *grillés sur le barbecue*

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 10 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • sans œuf • se congèle

PAR PORTION	
Calories	559
Protéines	21 g
Matières grasses	43 g
Glucides	24 g
Fibres	3 g
Fer	3 mg
Calcium	88 mg
Sodium	717 mg

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

2. Dans un bol, mélanger l'huile avec l'ail et le vinaigre balsamique. Saler et poivrer.

3. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les saucisses. Fermer le couvercle et cuire de 10 à 12 minutes, en les badigeonnant de la moitié de l'huile parfumée en cours de cuisson.

4. Sur la grille chaude et huilée, déposer les légumes. Fermer le couvercle et cuire de 2 à 3 minutes de chaque côté, en les badigeonnant du reste de l'huile parfumée en cours de cuisson.

En complément

Mayonnaise parfumée

233 calories par portion

Dans un bol, mélanger 125 ml (½ tasse) de mayonnaise avec 60 ml (¼ de tasse) de yogourt grec nature 2 %, 30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette fraîche hachée, 15 ml (1 c. à soupe) de zestes de citron, 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne et 10 ml (2 c. à thé) de miel. Saler et poivrer.

Prévoir aussi :

- 90 ml (6 c. à soupe) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) d'ail haché

1 2 cœurs de laitue romaine

2 ⅓ de baguette de pain

3 Prosciutto
12 tranches chiffonnées

4 ½ concombre anglais
coupé en demi-rondelles

5 Vinaigrette César
125 ml (½ tasse)

Prévoir aussi :

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché

Salade César grillée *au prosciutto*

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 2 minutes • Quantité : 4 portions

PAR PORTION	
Calories	464
Protéines	16 g
Matières grasses	32 g
Glucides	27 g
Fibres	3 g
Fer	2 mg
Calcium	56 mg
Sodium	1 425 mg

• sans noix

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

2. Couper les cœurs de laitue en deux sur la longueur. Couper la baguette de pain en douze cubes égaux.

3. Dans un bol, mélanger l'huile avec l'ail.

4. Sur quatre brochettes, piquer les cubes de pain et les tranches de prosciutto en les faisant alterner. Badigeonner les brochettes d'huile parfumée.

5. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les brochettes. Cuire de 2 à 3 minutes, en les retournant plusieurs fois en cours de cuisson.

6. Sur la grille chaude et huilée, déposer les cœurs de laitue, puis les faire griller de 1 à 2 minutes de chaque côté.

7. Au moment de servir, désassembler les brochettes. Garnir les cœurs de laitue de concombre, de cubes de pain et de prosciutto. Napper de vinaigrette.

IDÉE DE GÉNIE

Classique réinventé

Donnez un nouveau souffle à la salade en faisant griller la laitue sur le barbecue ! Il s'agit d'un truc rapido-presto qui permet de réinventer un accompagnement classique des soupers d'été. Gageons que cela deviendra votre nouveau *must* culinaire pour la saison estivale !

1 4 grosses pommes de terre

2 Crème sure 14 %
160 ml (⅔ de tasse)

3 Mélange de fromages râpés de type tex-mex
125 ml (½ tasse)

4 Poulet
12 hauts de cuisses désossés sans peau

5 Sauce barbecue
180 ml (¾ de tasse)

Prévoir aussi :

- 2 oignons verts hachés

Hauts de cuisses barbecue *avec pommes de terre farcies*

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 52 minutes • Quantité : 4 portions

PAR PORTION	
Calories	700
Protéines	63 g
Matières grasses	21 g
Glucides	62 g
Fibres	4 g
Fer	4 mg
Calcium	183 mg
Sodium	736 mg

• sans noix • sans œuf

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

2. Envelopper individuellement les pommes de terre dans une feuille de papier d'aluminium.

3. Sur la grille chaude du barbecue, déposer les pommes de terre. Fermer le couvercle et cuire de 40 à 45 minutes en retournant les pommes de terre plusieurs fois en cours de cuisson, jusqu'à tendreté.

4. Pendant ce temps, mélanger la crème sure avec les oignons verts dans un bol. Saler et poivrer.

5. Retirer la feuille de papier d'aluminium des pommes de terre, puis les couper en deux sur la longueur. À l'aide d'une cuillère, évider les demi-pommes de terre en gardant un léger pourtour de chair. Ajouter la chair retirée dans le bol contenant la préparation à la crème sure et remuer.

6. Garnir les demi-pommes de terre de préparation à la crème sure, puis de fromage.

7. Saler et poivrer les hauts de cuisses de poulet, puis les badigeonner de 135 ml (environ ½ tasse) de sauce barbecue.

8. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les pommes de terre farcies et les hauts de cuisses. Fermer le couvercle et cuire de 12 à 15 minutes en retournant les hauts de cuisses à mi-cuisson et en les badigeonnant du reste de la sauce barbecue, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.

Astuce 5 15

Cuire les pommes de terre à l'avance

Pour un souper de semaine rapido-presto, prenez un peu d'avance le weekend et faites cuire les pommes de terre dans de l'eau bouillante. Le soir venu, il ne vous restera plus qu'à les garnir et à les réchauffer sur le barbecue !

4_93722684

1 **Bœuf haché mi-maigre**
450 g (1 lb)

2 **Asperges**
coupées en tronçons
225 g (½ lb)

3 **3 grosses carottes**
coupées en fines rondelles

4 **Beurre à l'ail**
fondu
60 ml (¼ de tasse)

5 **Cheddar jaune**
4 tranches

Prévoir aussi :

- 15 ml (1 c. à soupe) d'épices à steak
- 1 œuf

Facultatif :

- 30 ml (2 c. à soupe) de persil frais ou 5 ml (1 c. à thé) de persil séché

Papillotes *cheeseburger*

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 18 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • se congèle

PAR PORTION	
Calories	438
Protéines	29 g
Matières grasses	32 g
Glucides	9 g
Fibres	2 g
Fer	4 mg
Calcium	166 mg
Sodium	1145 mg

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

2. Dans un bol, mélanger le bœuf haché avec les épices à steak et l'œuf. Façonner quatre galettes avec la préparation.

3. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les galettes. Saisir de 1 à 2 minutes de chaque côté.

4. Préparer quatre feuilles de papier d'aluminium. Au centre de chaque feuille, déposer une galette. Répartir les asperges et les carottes sur le pourtour des galettes. Arroser de beurre à l'ail, puis saler et poivrer. Replier les feuilles de manière à former des papillotes hermétiques.

5. Sur la grille chaude du barbecue, déposer les papillotes. Fermer le couvercle et cuire de 15 à 17 minutes en retournant les papillotes à mi-cuisson, jusqu'à ce que l'intérieur des galettes ait perdu sa teinte rosée.

6. Ouvrir les papillotes, puis déposer une tranche de fromage sur chaque galette. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

7. Si désiré, garnir chaque papillote de persil au moment de servir.

sur le web

50 recettes pour cuisiner le bœuf haché en 15 minutes !

1 **Porc**
675 g (environ 1 ½ lb)
de filet

2 **Marinade teriyaki**
125 ml (½ tasse)

3 **3 poivrons de couleurs variées**
coupés en morceaux

4 **6 oignons verts**

5 **Ananas**
4 tranches

Prévoir aussi :

- 15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnements pour salade

Facultatif :

- 30 ml (2 c. à soupe) de feuilles de coriandre fraîche

Filet de porc teriyaki *et ananas grillé*

Préparation : 20 minutes • Marinage : 2 heures
Cuisson : 18 minutes • Quantité : 4 portions

• sans lactose • sans noix • sans œuf • se congèle

PAR PORTION	
Calories	293
Protéines	40 g
Matières grasses	6 g
Glucides	18 g
Fibres	3 g
Fer	3 mg
Calcium	44 mg
Sodium	426 mg

1. Parer le filet de porc en retirant la membrane blanche.

2. Dans un contenant hermétique, verser la marinade teriyaki. Ajouter le filet de porc et remuer afin de bien l'enrober de marinade. Couvrir et laisser mariner de 2 à 3 heures au frais.

3. Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

4. Égoutter le filet de porc et jeter la marinade.

5. Dans un bol, mélanger un peu d'huile d'olive avec les assaisonnements pour salade. Ajouter les poivrons et les oignons verts. Remuer.

6. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer le filet de porc. Fermer le couvercle et cuire de 18 à 20 minutes, en retournant le filet plusieurs fois en cours de cuisson.

7. Sur la grille chaude et huilée, déposer les poivrons et les oignons verts. Fermer le couvercle et cuire de 3 à 4 minutes.

8. Sur la grille chaude et huilée, déposer les tranches d'ananas. Faire griller 1 minute de chaque côté.

9. Transférer le filet dans une assiette et couvrir d'une feuille de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer de 5 à 7 minutes avant de trancher le filet en médaillons.

10. Couper les tranches d'ananas en cubes et les oignons verts en tronçons.

11. Servir les médaillons de porc avec les cubes d'ananas, les poivrons et les oignons verts.

1 **Tilapia**
4 filets de 150 g (⅓ de lb) chacun

2 **Vinaigrette balsamique**
125 ml (½ tasse)

3 **24 asperges moyennes**

4 **Bacon**
4 tranches

5 **Bruschetta**
½ contenant de 340 g

Tilapila à la bruschetta *et roulades d'asperges au bacon*

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 12 minutes • Quantité : 4 portions

• sans lactose • sans œuf

PAR PORTION	
Calories	401
Protéines	35 g
Matières grasses	24 g
Glucides	11 g
Fibres	2 g
Fer	3 mg
Calcium	39 mg
Sodium	636 mg

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

2. Dans un bol, déposer la vinaigrette. Ajouter les filets de tilapia et remuer afin de bien les enrober de vinaigrette.

3. Faire quatre paquets de six asperges. Enrouler une tranche de bacon autour de chaque paquet.

4. Au centre d'une grande feuille de papier d'aluminium, déposer les filets de tilapia pour éviter qu'ils ne collent sur la grille.

5. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les paquets d'asperges et la feuille de papier d'aluminium. Fermer le couvercle et cuire de 12 à 15 minutes, en retournant les paquets d'asperges plusieurs fois en cours de cuisson.

6. Au moment de servir, garnir les filets de tilapia de bruschetta.

Pour varier

Diversifier les poissons

Faites changement et troquez le tilapia contre une autre variété de poisson. Cette recette sera aussi excellente avec de la morue, de l'aiglefin ou encore de la sole ! N'hésitez pas à y aller selon les rabais de la semaine, pour un repas aussi nutritif qu'économique !

4193722684

Le guide complet
pour bien manger en camping !

Adepte de camping sauvage ou habitué des séjours en roulotte au bord de la plage, préparez-vous à découvrir une véritable mine d'idées inspirantes de repas dans cet ouvrage.

PRATICO EDITION

En vente partout dès le 13 avril et sur le boutique.pratico-pratiques.com

TENDRES *viandes marinées*

Rien ne bat la tendreté d'une viande marinée cuite à point sur le gril ! Pour faire le plein de nouvelles idées toutes plus savoureuses les unes que les autres, jetez un œil à cette section. Peu importe que vous soyez du type viande rouge, viande blanche ou poisson, vous y trouverez votre nouvelle recette préférée, c'est garanti !

1 **Vinaigrette aux tomates confites et origan**
60 ml (¼ de tasse)

2 **Vinaigrette française**
60 ml (¼ de tasse)

3 **Thym frais**
haché
15 ml (1 c. à soupe)

4 **Sirop d'érable**
45 ml (3 c. à soupe)

5 **Poulet**
4 poitrines sans peau

Poulet *aux deux vinaigrettes*

Préparation : 15 minutes • Marinage : 4 heures
Cuisson : 15 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • sans œuf • se congèle

PAR PORTION	
Calories	289
Protéines	41 g
Matières grasses	10 g
Glucides	7 g
Fibres	0 g
Fer	1 mg
Calcium	20 mg
Sodium	205 mg

1. Dans un sac hermétique, verser les vinaigrettes. Ajouter le thym, le sirop d'érable et les poitrines de poulet. Remuer pour bien enrober la viande de marinade. Retirer l'air du sac et sceller. Laisser mariner de 4 à 6 heures au frais, ou toute une nuit.

2. Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

3. Égoutter les poitrines et réserver la marinade.

4. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les poitrines. Fermer le couvercle et cuire de 15 à 18 minutes en badigeonnant les poitrines de marinade réservée jusqu'à mi-cuisson et en les retournant quelques fois en cours de cuisson, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée. Jeter le reste de la marinade.

Vous pourriez aussi utiliser 5 ml (1 c. à thé) de thym séché si cela vous convient mieux !

Truc de chef

Pour une cuisson au four

Préchauffer le four à 205 °C (400 °F). Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les poitrines de poulet. Cuire au four de 15 à 18 minutes en retournant les poitrines à mi-cuisson, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.

1 **Porc**
1 filet de 675 g (environ 1 ½ lb)

2 **Cidre**
125 ml (½ tasse)

3 **Citron**
30 ml (2 c. à soupe) de jus

4 **Grains de coriandre**
15 ml (1 c. à soupe)

5 **Grains de fenouil**
15 ml (1 c. à soupe)

Prévoir aussi :

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

Facultatif :

- 3 tiges de thym frais hachées

Filet de porc *mariné citron et coriandre*

Préparation : 15 minutes • Marinage : 6 heures
Cuisson : 18 minutes • Quantité : 4 portions

• sans lactose • sans noix
• sans œuf • sans gluten • se congèle

PAR PORTION	
Calories	203
Protéines	38 g
Matières grasses	4 g
Glucides	2 g
Fibres	0 g
Fer	2 mg
Calcium	19 mg
Sodium	92 mg

1. Parer le filet de porc en retirant la membrane blanche.

2. Dans un sac hermétique, déposer le cidre, le jus de citron, les grains de coriandre, les grains de fenouil, l'huile et, si désiré, le thym. Remuer. Ajouter le filet de porc et remuer de nouveau afin de bien l'enrober de marinade. Retirer l'air du sac et sceller. Laisser mariner de 6 à 8 heures au frais.

3. Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

4. Égoutter le filet de porc et jeter la marinade.

5. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer le filet de porc. Fermer le couvercle et cuire de 18 à 20 minutes, en retournant le filet plusieurs fois en cours de cuisson.

6. Transférer le filet dans une assiette et couvrir d'une feuille de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer de 5 à 7 minutes avant de couper le filet en tranches.

Pour accompagner

Salade de fenouil et oignon grillés

185 calories par portion

Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F). Dans un bol, mélanger 60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive avec 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de cidre, 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable et 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne. Saler et poivrer. Couper 1 bulbe de fenouil en quartiers et 1 petit oignon rouge en rondelles. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, cuire les quartiers de fenouil de 2 à 3 minutes de chaque côté. Sur la grille chaude et huilée, cuire les rondelles d'oignon de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Émincer les quartiers de fenouil. Répartir 500 ml (2 tasses) de roquette, le fenouil et les rondelles d'oignon dans les assiettes. Napper de vinaigrette.

1 **1 citron**
zeste et jus

2 **Cassonade**
45 ml (3 c. à soupe)

3 **Assaisonnements pour saumon**
15 ml (1 c. à soupe)

4 **Sauce soya**
60 ml (¼ de tasse)

5 **Saumon**
4 filets avec la peau de 150 g (⅓ de lb) chacun

Saumon *caramélisé au citron*

Préparation : 15 minutes • Marinage : 1 heure
Cuisson : 6 minutes • Quantité : 4 portions

• sans lactose • sans noix • sans œuf

PAR PORTION	
Calories	292
Protéines	28 g
Matières grasses	18 g
Glucides	3 g
Fibres	0 g
Fer	1 mg
Calcium	19 mg
Sodium	337 mg

1. Dans un sac hermétique, mélanger le zeste et le jus de citron avec la cassonade, les assaisonnements et la sauce soya. Poivrer. Ajouter les filets de saumon et remuer pour bien les enrober de marinade. Retirer l'air du sac et sceller. Laisser mariner de 1 à 2 heures au frais.

2. Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

3. Égoutter les filets et jeter la marinade.

4. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les filets de saumon. Fermer le couvercle et cuire de 3 à 4 minutes de chaque côté.

En complément

Salsa de légumes et fruits frais

98 calories par portion

Couper en dés 2 concombres libanais, 4 fraises, ¼ de petit oignon rouge et ½ mangue pelée. Dans un bol, mélanger les fruits et les légumes avec 30 ml (2 c. à soupe) de coriandre fraîche émincée, 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive et 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime frais. Saler et poivrer.

1 **Jus d'orange**
125 ml (½ tasse)

2 **Gingembre**
râpé
45 ml (3 c. à soupe)

3 **Sauce soya réduite en sodium**
60 ml (¼ de tasse)

4 **3 oignons verts**
hachés

5 **Poulet**
12 pilons avec la peau

Pilons de poulet *à l'orange et gingembre*

Préparation : 15 minutes • Marinage : 4 heures
Cuisson : 25 minutes • Quantité : 4 portions

• sans lactose • sans noix • sans œuf

PAR PORTION	
Calories	560
Protéines	56 g
Matières grasses	28 g
Glucides	17 g
Fibres	1 g
Fer	3 mg
Calcium	49 mg
Sodium	1092 mg

1. Dans un sac hermétique, mélanger le jus d'orange avec le gingembre, la sauce soya, les oignons verts, le miel et l'ail. Poivrer. Ajouter les pilons de poulet et remuer pour bien les enrober de marinade. Retirer l'air du sac et sceller. Laisser mariner de 4 à 6 heures au frais, ou toute une nuit.

2. Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne (environ 180 °C – 350 °F).

3. Égoutter les pilons de poulet et réserver la marinade.

4. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les pilons de poulet. Fermer le couvercle et cuire de 25 à 30 minutes en badigeonnant les pilons de marinade réservée jusqu'à mi-cuisson et en les retournant plusieurs fois en cours de cuisson, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.

Astuce 5/15

Il vous reste des pilons après le repas ?

Profitez du moment de ramassage après le souper pour tout de suite retirer les os des pilons. Vous pourrez utiliser la viande dans des sandwichs, des salades, etc.

Prévoir aussi :

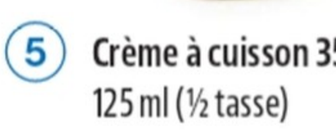
- 30 ml (2 c. à soupe) de miel
- 30 ml (2 c. à soupe) d'ail haché

1 **Bière blonde**
250 ml (1 tasse)

2 **Moutarde à l'ancienne**
30 ml (2 c. à soupe)

3 **Miel**
30 ml (2 c. à soupe)

4 **Porc**
4 côtelettes de longe avec os



5 **Crème à cuisson 35 %**
125 ml (½ tasse)

Prévoir aussi :

- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

Côtelettes *de porc à la bière*

Préparation : 15 minutes • Marinage : 2 heures
Cuisson : 8 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • sans œuf

PAR PORTION	
Calories	385
Protéines	33 g
Matières grasses	19 g
Glucides	14 g
Fibres	0 g
Fer	1 mg
Calcium	77 mg
Sodium	249 mg

1. Dans un sac hermétique, mélanger la bière avec la moutarde, le miel et l'ail. Saler et poivrer. Ajouter les côtelettes et remuer pour bien les enrober de marinade. Retirer l'air du sac et sceller. Laisser mariner de 2 à 3 heures au frais.

2. Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

3. Égoutter les côtelettes et réserver la marinade.

4. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les côtelettes de porc. Fermer le couvercle et cuire de 4 à 5 minutes de chaque côté.

5. Pendant ce temps, verser la marinade réservée et la crème dans une petite casserole. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 8 à 10 minutes à feu doux.

6. Servir les côtelettes avec la sauce.

Pour accompagner

Salade de pâtes à la bruschetta

266 calories par portion

Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire 500 ml (2 tasses) de gemellis *al dente*. Égoutter. Rincer à l'eau froide et égoutter de nouveau. Dans un saladier, mélanger les pâtes avec 1 contenant de bruschetta de 340 g, 30 ml (2 c. à soupe) de basilic frais émincé ou 10 ml (2 c. à thé) de basilic séché, 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive et ½ petit oignon rouge coupé en dés.

1 **Sauce chili épicée thaïe**
160 ml (⅔ de tasse)

2 **Paprika fumé doux**
15 ml (1 c. à soupe)

3 **Ail**
haché
15 ml (1 c. à soupe)

4 **2 limes**
zeste et jus

5 **24 ailes de poulet**

Ailes de poulet *épicées*

Préparation : 15 minutes • Marinage : 8 heures
Cuisson : 20 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • sans œuf

1. Dans un sac hermétique, mélanger la sauce chili avec le paprika fumé, l'ail, le zeste et le jus des limes. Ajouter les ailes de poulet et remuer pour bien les enrober de marinade. Retirer l'air du sac et sceller. Laisser mariner 8 heures au frais, ou toute une nuit.

2. Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

3. Égoutter les ailes de poulet et jeter la marinade.

4. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les ailes. Fermer le couvercle et cuire de 20 à 30 minutes en retournant les ailes quelques fois en cours de cuisson, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.

PAR PORTION	
Calories	577
Protéines	52 g
Matières grasses	39 g
Glucides	4 g
Fibres	0 g
Fer	2 mg
Calcium	38 mg
Sodium	428 mg

Pour accompagner

Trempette crémeuse à la coriandre et au miel

173 calories par portion

Dans un bol, mélanger 180 ml (¾ de tasse) de crème sure 14 % avec 45 ml (3 c. à soupe) de mayonnaise, 45 ml (3 c. à soupe) de coriandre fraîche hachée ou 5 ml (1 c. à thé) de coriandre séchée, 20 ml (4 c. à thé) de miel et 5 ml (1 c. à thé) de sriracha. Saler.

1 **Sauce barbecue**
250 ml (1 tasse)

2 **Épices à steak**
15 ml (1 c. à soupe)

3 **Sauce soya**
60 ml (¼ de tasse)

4 **Échalotes sèches (françaises)**
hachées
125 ml (½ tasse)

5 **Bœuf**
4 faux-filets de 150 g (⅓ de lb) chacun

Steaks *à la sauce barbecue*

Préparation : 15 minutes • Marinage : 2 heures
Cuisson : 4 minutes • Quantité : 4 portions

• sans lactose • sans noix • sans œuf

PAR PORTION	
Calories	514
Protéines	32 g
Matières grasses	26 g
Glucides	34 g
Fibres	1 g
Fer	4 mg
Calcium	25 mg
Sodium	1950 mg

1. Dans un sac hermétique, mélanger la sauce barbecue avec les épices à steak, la sauce soya et les échalotes. Ajouter les steaks et remuer pour bien les enrober de marinade. Retirer l'air du sac et sceller. Laisser mariner de 2 à 4 heures au frais, ou toute une nuit.

2. Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

3. Égoutter les steaks et réserver la marinade.

4. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les steaks. Cuire 2 minutes de chaque côté pour une cuisson saignante.

5. Dans une petite casserole, porter à ébullition la marinade réservée.

6. Servir les steaks avec la sauce.

Pour varier

Des saveurs barbecue infinies

Pour apporter un tout nouveau lot de saveurs à cette recette de steak, n'hésitez pas à varier le type de sauce barbecue ! Fumée, sucrée, épicée, ce ne sont pas les options qui manquent. Trouvez votre palette de saveurs préférées parmi les nombreuses variétés offertes sur le marché !

1 **Porc**
1 filet de 605 g (1 ⅓ lb)

2 **Yogourt grec nature 2 %**
250 ml (1 tasse)

3 **Pesto de basilic**
80 ml (⅓ de tasse)

4 **Assaisonnements pour salade**
30 ml (2 c. à soupe)

5 **3 oignons verts**
hachés

Porc *au pesto et yogourt*

Préparation : 15 minutes • Marinage : 4 heures
Cuisson : 18 minutes • Quantité : 4 portions

• sans œuf • se congèle

PAR PORTION	
Calories	240
Protéines	38 g
Matières grasses	8 g
Glucides	3 g
Fibres	1 g
Fer	2 mg
Calcium	146 mg
Sodium	563 mg

1. Parer le filet de porc en retirant la membrane blanche.

2. Dans un bol, mélanger le yogourt avec le pesto, les assaisonnements pour salade et les oignons verts. Saler et poivrer.

3. Transvider la moitié de la préparation dans un sac hermétique. Réserver le reste de la marinade au frais.

4. Ajouter le filet de porc dans le sac et remuer pour bien l'enrober de marinade. Retirer l'air du sac et sceller. Laisser mariner de 4 à 6 heures au frais, ou toute une nuit.

5. Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

6. Égoutter le filet et jeter la marinade.

7. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer le filet de porc. Fermer le couvercle et cuire de 18 à 20 minutes, en retournant le filet plusieurs fois en cours de cuisson.

8. Transférer le filet dans une assiette et couvrir d'une feuille de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer de 5 à 7 minutes avant de couper le filet en tranches.

9. Servir le filet de porc avec la sauce réservée.

Pour accompagner

Salade grecque au quinoa

367 calories par portion

Dans un saladier, mélanger 60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive avec 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron frais, 15 ml (1 c. à soupe) d'origan frais haché ou 5 ml (1 c. à thé) d'origan séché et 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon. Saler et poivrer. Ajouter 8 tomates cocktail coupées en quatre, ½ concombre anglais coupé en demi-rondelles, 750 ml (3 tasses) de quinoa cuit et 125 ml (½ tasse) de feta émiettée. Remuer.

1 **Sauce Worcestershire**
45 ml (3 c. à soupe)

2 **Miel**
30 ml (2 c. à soupe)

3 **Vinaigre balsamique**
60 ml (¼ de tasse)

4 **Assaisonnements italiens**
30 ml (2 c. à soupe)

5 **Bœuf**
4 bavettes de 150 g (⅓ de lb) chacune

Bavettes *de bœuf à l'italienne*

Préparation : 15 minutes • Marinage : 8 heures • Cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 portions

• sans lactose • sans noix • sans œuf

1. Dans un sac hermétique, mélanger la sauce Worcestershire avec le miel, le vinaigre et les assaisonnements. Ajouter les bavettes et remuer pour bien les enrober de marinade. Retirer l'air du sac et sceller. Laisser mariner 8 heures au frais, ou toute une nuit.

2. Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

3. Égoutter les bavettes et jeter la marinade.

4. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les bavettes. Fermer le couvercle et cuire 5 minutes de chaque côté pour une cuisson saignante.

5. Transférer les bavettes dans une assiette et couvrir d'une feuille de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer 5 minutes avant de trancher.

PAR PORTION	
Calories	261
Protéines	33 g
Matières grasses	12 g
Glucides	4 g
Fibres	0 g
Fer	3 mg
Calcium	18 mg
Sodium	129 mg

Astuce 5 15

Des viandes marinées à portée de main

Pour obtenir des viandes concentrées en saveurs et tendres à souhait, prenez une longueur d'avance et faites-les mariner la fin de semaine. Vous n'aurez qu'à placer les sacs hermétiques au congélateur pour une utilisation ultérieure ou les empiler dans le frigo pour vos repas de la semaine. Au moment venu, il ne vous restera plus qu'à préparer vos accompagnements !

Crevettes *aux abricots*

Préparation : 15 minutes • Marinage : 30 minutes
Cuisson : 4 minutes • Quantité : 4 portions

• sans lactose • sans noix
• sans œuf • sans gluten • se congèle

PAR PORTION	
Calories	149
Protéines	16 g
Matières grasses	5 g
Glucides	10 g
Fibres	1 g
Fer	0 mg
Calcium	69 mg
Sodium	675 mg

1. **24 grosses crevettes (calibre 21/25)**
crues et décortiquées

2. **Marmelade d'abricots**
180 ml (¾ de tasse)

3. **2 oignons verts**
hachés

4. **2 limes**
zeste et jus

5. **1 jalapeno**
haché

1. Dans un sac hermétique, mélanger les crevettes avec la marmelade, les oignons verts, le zeste et le jus des limes, le jalapeno et un peu d'huile d'olive. Remuer pour bien enrober les crevettes de marinade. Retirer l'air du sac et sceller. Laisser mariner 30 minutes au frais.

2. Si les brochettes utilisées sont en bambou, les faire tremper dans l'eau environ 30 minutes avant la cuisson.

3. Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

4. Égoutter les crevettes et jeter la marinade.

5. Piquer les crevettes sur quatre brochettes.

6. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les brochettes. Cuire 2 minutes de chaque côté.

Pour accompagner

Salade style asiatique

196 calories par portion

Dans un saladier, mélanger 1 sac de mélange de légumes pour salade de chou de 454 g avec 250 ml (1 tasse) de fèves germées, 125 ml (½ tasse) de vinaigrette asiatique, 60 ml (¼ de tasse) de coriandre fraîche hachée, 30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime frais, 2 oignons verts émincés et 1 mangue pelée et coupée en fins quartiers.

ENFIN, le *Maître Fumeur* sort un livre sur le barbecue !

80 recettes et plein d'astuces pour devenir le pro du gril !

PRATICO EDITION

Partout en kiosque et sur notre boutique en ligne

BROCHETTES *adorées*

Tout le monde aime les brochettes ! On s'est donc amusé à créer de nouveaux mélanges de saveurs mettant en vedette toutes vos protéines préférées. Que vous soyez carnivore ou végétarien, on a pensé à vous en concevant des brochettes originales qui exciteront vos papilles. Accompagnées de riz et de salade, elles seront un succès assuré !

1 **Bœuf**
675 g (envrion 1 ½ lb) de cubes à brochettes

2 **Beurre à l'ail**
fondu
60 ml (¼ de tasse)

3 **Champignons blancs**
1 contenant de 227 g

4 **8 grosses asperges**
coupées en tronçons

5 **8 échalotes sèches (françaises)**
coupées en deux

Brochettes *de steak au beurre à l'ail*

Préparation : 15 minutes • Trempage (facultatif) : 30 minutes
Cuisson : 8 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • sans œuf • sans gluten • se congèle

PAR PORTION	
Calories	390
Protéines	42 g
Matières grasses	19 g
Glucides	13 g
Fibres	2 g
Fer	6 mg
Calcium	41 mg
Sodium	253 mg

1. Si les brochettes utilisées sont en bambou, les faire tremper dans l'eau environ 30 minutes avant la cuisson.

2. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

3. Dans un bol, mélanger les cubes de bœuf avec le beurre fondu, les champignons, les asperges et les échalotes.

4. Sur quatre brochettes, piquer les cubes de bœuf, les champignons, les asperges et les échalotes en les faisant alterner.

5. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les brochettes. Fermer le couvercle et cuire de 8 à 10 minutes pour une cuisson saignante, en retournant les brochettes plusieurs fois en cours de cuisson.

Pour varier

Revisiter les légumes

Vous n'êtes pas *fan* de champignons ou d'asperges ? Pas de problème ! Apportez un nouveau vent de fraîcheur à cette recette en changeant les légumes utilisés. Courgettes, poivrons, radis, maïs, aubergines : allez-y selon vos préférences ou encore au gré des saisons.

1 **Poulet**
4 poitrines sans peau coupées en cubes

2 **Vinaigrette italienne**
125 ml (½ tasse)

3 **32 tomates cerises**

4 **Cœurs d'artichauts**
coupés en deux
2 boîtes de 398 ml chacune

5 **Pancetta**
24 tranches pliées en quatre

Brochettes *de poulet à l'italienne*

Préparation : 15 minutes • Trempage (facultatif) : 30 minutes
Cuisson : 12 minutes • Quantité : 4 portions

• sans lactose • sans noix • sans œuf

PAR PORTION	
Calories	534
Protéines	48 g
Matières grasses	27 g
Glucides	27 g
Fibres	7 g
Fer	3 mg
Calcium	92 mg
Sodium	1 476 mg

1. Si les brochettes utilisées sont en bambou, les faire tremper dans l'eau environ 30 minutes avant la cuisson.

2. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

3. Dans un bol, mélanger les cubes de poulet avec la vinaigrette, les tomates cerises et les cœurs d'artichauts.

4. Sur huit brochettes, piquer les cubes de poulet, les tomates, les cœurs d'artichauts et les tranches de pancetta en les faisant alterner.

5. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les brochettes. Fermer le couvercle et cuire de 12 à 15 minutes en retournant les brochettes plusieurs fois en cours de cuisson, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.

Pour accompagner

Papillote d'asperges

90 calories par portion

Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F). Sur une grande feuille de papier d'aluminium, déposer 450 g (1 lb) d'asperges. Ajouter 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive, 15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnements pour salade et 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne. Saler, poivrer et remuer. Replier le papier d'aluminium de manière à obtenir une papillote hermétique. Sur la grille chaude du barbecue, déposer la papillote. Fermer le couvercle et cuire de 8 à 10 minutes, en retournant la papillote plusieurs fois en cours de cuisson.

1 **Saumon**
675 g (environ 1 ½ lb) de filet, la peau enlevée et coupé en cubes

2 **Assaisonnements tex-mex**
15 ml (1 c. à soupe)

3 **Sirop d'érable**
45 ml (3 c. à soupe)

4 **3 poivrons de couleurs variées**
coupés en cubes

5 **1 gros oignon**
coupé en cubes

Facultatif :
- 1 lime coupée en fines rondelles

Brochettes *de saumon au chili*

Préparation : 15 minutes • Trempage (facultatif) : 30 minutes
Cuisson : 10 minutes • Quantité : 4 portions

• sans lactose • sans noix • sans œuf • se congèle

PAR PORTION	
Calories	486
Protéines	37 g
Matières grasses	27 g
Glucides	24 g
Fibres	3 g
Fer	1 mg
Calcium	59 mg
Sodium	221 mg

1. Si les brochettes utilisées sont en bambou, les faire tremper dans l'eau environ 30 minutes avant la cuisson.

2. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

3. Dans un bol, mélanger les cubes de saumon avec les assaisonnements tex-mex, le sirop d'érable et un peu d'huile d'olive.

4. Sur quatre brochettes, piquer les cubes de saumon, de poivrons et d'oignon en les faisant alterner.

5. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les brochettes. Fermer le couvercle et cuire de 10 à 12 minutes, en retournant les brochettes plusieurs fois en cours de cuisson.

6. Si désiré, servir avec les rondelles de lime.

Pour accompagner

Riz aux haricots noirs

197 calories par portion

Dans une casserole, mélanger 1 boîte de haricots noirs de 540 ml rincés et égouttés avec 500 ml (2 tasses) de bouillon de légumes, 250 ml (1 tasse) de riz basmati rincé et égoutté, 60 ml (¼ de tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées, 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché et 5 ml (1 c. à thé) de chipotle. Porter à ébullition, puis couvrir et cuire de 18 à 20 minutes à feu doux-moyen. Garnir de 60 ml (¼ de tasse) d'oignons verts hachés au moment de servir.

1 **Bœuf**
675 g (environ 1 ½ lb) de cubes à brochettes

2 **Sauce teriyaki épaisse**
du commerce
125 ml (½ tasse)

3 **½ ananas**
coupé en cubes

4 **8 champignons blancs**

5 **24 pois sucrés**

Brochettes *de bœuf teriyaki*

Préparation : 15 minutes • Trempage (facultatif) : 30 minutes
Cuisson : 8 minutes • Quantité : 4 portions

• sans lactose • sans noix • sans œuf • se congèle

PAR PORTION	
Calories	396
Protéines	42 g
Matières grasses	10 g
Glucides	33 g
Fibres	4 g
Fer	6 mg
Calcium	72 mg
Sodium	533 mg

1. Si les brochettes utilisées sont en bambou, les faire tremper dans l'eau environ 30 minutes avant la cuisson.

2. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

3. Dans un bol, mélanger les cubes de bœuf avec la sauce teriyaki et un peu d'huile de canola.

4. Sur quatre brochettes, piquer les cubes de bœuf, les cubes d'ananas, les champignons et les pois sucrés en les faisant alterner.

5. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les brochettes. Fermer le couvercle et cuire de 8 à 10 minutes pour une cuisson saignante, en retournant les brochettes plusieurs fois en cours de cuisson.

Version maison
Sauce teriyaki

Dans une casserole, mélanger 60 ml (¼ de tasse) de sauce soya avec 60 ml (¼ de tasse) de cassonade, 30 ml (2 c. à soupe) de mirin et 15 ml (1 c. à soupe) de miel. Porter à ébullition et remuer jusqu'à ce que la cassonade soit dissoute. Retirer du feu et laisser tiédir.

4 937 22 80

1 **4 saucisses italiennes**

2 **Parmesan**
râpé
180 ml (¾ de tasse)

3 **Persil frais**
haché
15 ml (1 c. à soupe)

4 **3 demi-poivrons de couleurs variées**
coupés en cubes

5 **1 petit brocoli**
coupé en bouquets

Prévoir aussi :

- 60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive

Facultatif :

- 2,5 ml (½ c. à thé) de flocons de piment

Brochettes *de saucisses au parmesan*

Préparation : 15 minutes • Trempage (facultatif) : 30 minutes
Cuisson : 10 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • sans œuf

PAR PORTION	
Calories	463
Protéines	19 g
Matières grasses	39 g
Glucides	11 g
Fibres	2 g
Fer	2 mg
Calcium	200 mg
Sodium	1012 mg

1. Si les brochettes utilisées sont en bambou, les faire tremper dans l'eau environ 30 minutes avant la cuisson.

2. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

3. Couper chaque saucisse en quatre tronçons.

4. Dans un bol, mélanger l'huile avec la moitié du parmesan, le persil et, si désiré, les flocons de piment. Ajouter les saucisses, les poivrons et le brocoli, puis remuer.

5. Sur quatre brochettes, piquer les saucisses, les poivrons et le brocoli en les faisant alterner.

6. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les brochettes. Fermer le couvercle et cuire de 10 à 12 minutes, en retournant les brochettes plusieurs fois en cours de cuisson.

7. Au moment de servir, parsemer les brochettes du reste du parmesan.

Pour accompagner

Linguines au pesto

407 calories par portion

Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire 300 g (⅔ de lb) de linguines *al dente*. Égoutter. Dans la même casserole, chauffer 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive à feu moyen. Ajouter 60 ml (¼ de tasse) de pesto de basilic ainsi que le zeste et le jus de 1 citron. Remettre les pâtes dans la casserole, puis saler et poivrer. Chauffer 1 minute en remuant.

1 **Halloumi (fromage à griller)**
2 paquets de 160 g chacun

2 **Vinaigrette grecque**
du commerce
80 ml (⅓ de tasse)

3 **16 tomates cerises**

4 **2 petites courgettes**
coupées en demi-rondelles

5 **1 gros oignon rouge**
coupé en cubes

Brochettes *de halloumi à la grecque*

Préparation : 15 minutes • Trempage (facultatif) : 30 minutes
Cuisson : 6 minutes • Quantité : 4 portions

• végé • sans noix • sans œuf

PAR PORTION	
Calories	368
Protéines	18 g
Matières grasses	27 g
Glucides	12 g
Fibres	2 g
Fer	1 mg
Calcium	564 mg
Sodium	1606 mg

1. Si les brochettes utilisées sont en bambou, les faire tremper dans l'eau environ 30 minutes avant la cuisson.

2. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

3. Couper le halloumi en 16 cubes.

4. Dans un bol, mélanger les cubes de halloumi avec la vinaigrette, les tomates, les courgettes et l'oignon rouge.

5. Sur quatre brochettes, piquer les cubes de halloumi, les tomates, les courgettes et l'oignon en les faisant alterner.

6. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les brochettes. Fermer le couvercle et cuire de 6 à 8 minutes, en retournant les brochettes plusieurs fois en cours de cuisson.

Version maison
Vinaigrette grecque

Dans un bol, mélanger 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive avec 15 ml (1 c. à soupe) d'origan frais haché ou 2,5 ml (½ c. à thé) d'origan séché, 15 ml (1 c. à soupe) de persil frais haché ou 2,5 ml (½ c. à thé) de persil séché, 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron frais, 10 ml (2 c. à thé) de zestes de citron, 10 ml (2 c. à thé) de vinaigre de vin rouge et 5 ml (1 c. à thé) d'ail haché. Saler et poivrer.

1 **Tofu ferme**
1 bloc de 454 g

2 **Sauce pour poulet au beurre**
250 ml (1 tasse)

3 **Sirop d'érable**
45 ml (3 c. à soupe)

4 **3 demi-poivrons de couleurs variées**
coupés en cubes

5 **1 oignon rouge**
coupé en cubes

Brochettes *de tofu au cari*

Préparation : 15 minutes • Marinage : 3 heures
Cuisson : 8 minutes • Quantité : 4 portions

• végé • sans noix • sans œuf

PAR PORTION	
Calories	361
Protéines	21 g
Matières grasses	20 g
Glucides	27 g
Fibres	3 g
Fer	3 mg
Calcium	209 mg
Sodium	202 mg

1. Éponger le bloc de tofu avec du papier absorbant. Couper le tofu en cubes.

2. Dans un bol, mélanger les cubes de tofu avec la sauce, le sirop d'érable et un peu d'huile de canola. Couvrir et laisser mariner 3 heures au frais.

3. Si les brochettes utilisées sont en bambou, les faire tremper dans l'eau environ 30 minutes avant la cuisson.

4. Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

5. Égoutter le tofu et jeter la marinade.

6. Sur huit brochettes, piquer les cubes de tofu, de poivrons et d'oignon en les faisant alterner.

7. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les brochettes. Fermer le couvercle et cuire de 8 à 10 minutes, en retournant les brochettes plusieurs fois en cours de cuisson.

Pour accompagner

Sauce au yogourt et concombre

48 calories par portion

Dans un bol, mélanger 1 concombre libanais râpé avec 1 oignon vert haché, 250 ml (1 tasse) de yogourt grec nature 2 %, 30 ml (2 c. à soupe) de coriandre fraîche émincée, 15 ml (1 c. à soupe) de zestes de lime, 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché et 2,5 ml (½ c. à thé) de cumin. Saler et poivrer.

1 **Persil frais**
haché
30 ml (2 c. à soupe)

2 **Jus de citron frais**
15 ml (1 c. à soupe)

3 **Paprika**
5 ml (1 c. à thé)

4 **32 crevettes moyennes (calibre 31/40)**
crues et décortiquées

5 **Saucisson chorizo**
200 g (environ ½ lb)

Prévoir aussi :

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 5 ml (1 c. à thé) d'ail haché

Facultatif :

- 2 petites oranges

Brochettes *de crevettes au chorizo*

Préparation : 15 minutes • Marinage : 30 minutes • Cuisson : 4 minutes
Quantité : 4 portions

• sans lactose • sans noix • sans œuf • se congèle

PAR PORTION	
Calories	272
Protéines	20 g
Matières grasses	17 g
Glucides	9 g
Fibres	2 g
Fer	1 mg
Calcium	73 mg
Sodium	789 mg

1. Dans un bol, mélanger l'huile avec le persil, le jus de citron, l'ail et le paprika. Ajouter les crevettes et remuer pour bien les enrober de marinade. Couvrir et laisser mariner 30 minutes au frais.

2. Si les brochettes utilisées sont en bambou, les faire tremper dans l'eau environ 30 minutes avant la cuisson.

3. Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

4. Couper le chorizo en 16 rondelles et, si désiré, chaque orange en huit quartiers.

5. Sur huit brochettes, piquer les crevettes et les rondelles de chorizo en les faisant alterner. Si désiré, piquer un quartier d'orange au bout de chaque brochette.

6. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les brochettes. Fermer le couvercle et cuire de 2 à 3 minutes de chaque côté.

Pour accompagner

Brochettes de pommes de terre grelots, maïs et fenouil

178 calories par portion

Si les brochettes utilisées sont en bambou, les faire tremper dans l'eau environ 30 minutes avant la cuisson. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F). Couper 12 pommes de terre grelots en deux, 2 épis de maïs en douze tronçons et 1 bulbe de fenouil en cubes. Dans un bol, mélanger les légumes avec 45 ml (3 c. à soupe) de persil frais haché, 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive et 15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnements pour salade. Saler et poivrer. Sur huit brochettes, piquer les légumes en les faisant alterner. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les brochettes. Fermer le couvercle et cuire de 13 à 16 minutes, en retournant régulièrement les brochettes en cours de cuisson.

1 **Porc**
675 g (environ 1 ½ lb) de filet

2 **Sirop d'érable**
60 ml (¼ de tasse)

3 **Sauce piquante aux piments rouges**
de type Tabasco
5 ml (1 c. à thé)

4 **Coriandre moulue**
10 ml (2 c. à thé)

5 **1 gros oignon rouge**
coupé en cubes

Brochettes *de porc à l'érable*

Préparation : 15 minutes • Marinage (facultatif) : 1 heure
Cuisson : 12 minutes • Quantité : 4 portions

• sans lactose • sans noix • sans œuf • se congèle

PAR PORTION	
Calories	245
Protéines	38 g
Matières grasses	2 g
Glucides	17 g
Fibres	0 g
Fer	2 mg
Calcium	40 mg
Sodium	102 mg

1. Parer le filet de porc en retirant la membrane blanche, puis couper le filet en 16 cubes.

2. Dans un bol, mélanger les cubes de porc avec le sirop d'érable, la sauce piquante, la coriandre et l'oignon. Si désiré, couvrir et laisser mariner 1 heure au frais, ou idéalement toute une nuit.

3. Si les brochettes utilisées sont en bambou, les faire tremper dans l'eau environ 30 minutes avant la cuisson.

4. Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

5. Sur quatre brochettes, piquer les cubes de porc et d'oignon en les faisant alterner.

6. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les brochettes. Fermer le couvercle et cuire de 12 à 15 minutes, en retournant les brochettes plusieurs fois en cours de cuisson.

Brochettes *de poulet au chili sucré et mangue*

Préparation : 15 minutes • Trempage (facultatif) : 30 minutes
Cuisson : 12 minutes • Quantité : 4 portions

• sans lactose • sans noix • sans œuf

PAR PORTION	
Calories	399
Protéines	37 g
Matières grasses	8 g
Glucides	45 g
Fibres	2 g
Fer	2 mg
Calcium	34 mg
Sodium	632 mg

1. Si les brochettes utilisées sont en bambou, les faire tremper dans l'eau environ 30 minutes avant la cuisson.

2. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

3. Dans un bol, mélanger la sauce sucrée avec le miel et l'ail. Ajouter les cubes de poulet et de mangues. Remuer.

4. Sur quatre brochettes, piquer les cubes de poulet, de mangues et d'oignon en les faisant alterner.

5. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les brochettes. Fermer le couvercle et cuire de 12 à 15 minutes en retournant les brochettes plusieurs fois en cours de cuisson, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.

1 **Sauce sucrée aux piments chili**
125 ml (½ tasse)

2 **Miel**
30 ml (2 c. à soupe)

3 **Poulet**
8 hauts de cuisses désossés sans peau coupés en cubes

4 **2 grosses mangues**
pelées et coupées en cubes

5 **1 gros oignon rouge**
coupé en cubes

Prévoir aussi :

- 5 ml (1 c. à thé) d'ail haché

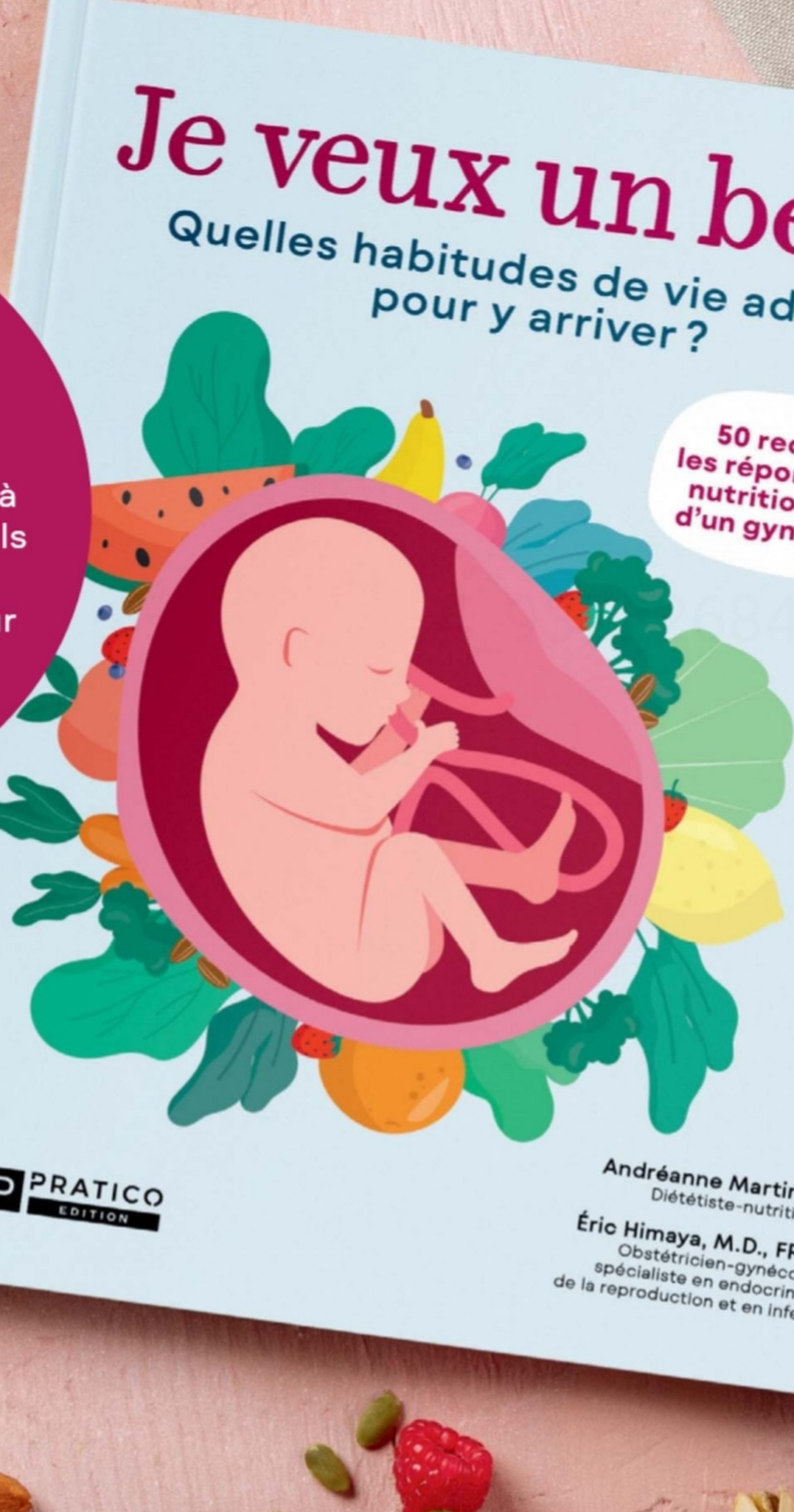
Pour varier

Changer la sauce sucrée-épicée

Vous n'avez pas de sauce sucrée aux piments chili sous la main ? Pas de problème ! Remplacez-la par de la confiture à l'orange et au gingembre. Vous aurez ainsi le parfait mélange de sucré et d'épicé recherché dans cette recette.

Brisons les tabous de la fertilité !

Le gynécologue **Dr Éric Himaya** et la nutritionniste **Andréanne Martin** mettent leurs expertises à profit afin d'expliquer quels gestes poser et quels aliments consommer pour optimiser vos chances d'avoir un bébé.



PRATICO EDITION

Partout en kiosque et sur notre boutique en ligne

TOP 10 *des meilleures barquettes*

On craque pour les barquettes d'aluminium remplies de bonnes choses ! Simples à réaliser et à servir, elles ont le don de décupler les saveurs, et elles peuvent être renouvelées à l'infini. Afin que vous les aimiez autant que nous, nous vous proposons nos dix meilleures recettes de barquette, rien de moins ! Gageons que vous en raffolerez autant que nous !

TOP 10 DES MEILLEURES BARQUETTES

1 **Porc**
4 côtelettes de longe sans os de 150 g (⅓ de lb) chacune

2 **Riz express aux haricots rouges**
3 sachets de 240 g chacun

3 **Assaisonnements pour burritos**
1 sachet de 24 g

4 **Salsa douce**
375 ml (1 ½ tasse)

5 **Mélange de fromages râpés de type tex-mex**
375 ml (1 ½ tasse)

Barquettes *burrito au porc*

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 14 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • sans œuf • se congèle

PAR PORTION	
Calories	587
Protéines	43 g
Matières grasses	21 g
Glucides	57 g
Fibres	6 g
Fer	3 mg
Calcium	388 mg
Sodium	1979 mg

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

2. Saler et poivrer les côtelettes. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, faire griller les côtelettes de porc de 1 à 2 minutes de chaque côté. Retirer du barbecue et couper les côtelettes en fines tranches.

3. Dans quatre petites barquettes d'aluminium, répartir le riz express, les côtelettes, les assaisonnements pour burritos et la salsa. Remuer le contenu des barquettes, puis égaliser la surface et garnir de fromage.

4. Éteindre les brûleurs d'un côté du barbecue. Déposer les barquettes sur la grille au-dessus des brûleurs éteints pour une cuisson indirecte. Fermer le couvercle et cuire de 12 à 17 minutes, jusqu'à ce que la préparation soit chaude.

Pour accompagner

Salsa fraîcheur aux herbes

77 calories par portion

Dans un bol, mélanger 1 gros oignon rouge haché avec ½ jalapeno haché, 60 ml (¼ de tasse) de persil frais haché, 45 ml (3 c. à soupe) de coriandre fraîche hachée, 30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime frais et 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive. Saler.

1 **Riz pilaf express**
2 sachets de 250 g chacun

2 **2 poivrons de couleurs variées**
coupés en cubes

3 **Épices à steak**
du commerce
15 ml (1 c. à soupe)

4 **Bœuf à fondue**
450 g (1 lb) de tranches coupées en morceaux

5 **Fromage fouetté à la crème à la ciboulette**
1 contenant de 227 g

Barquettes *style cheesesteak*

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 20 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • sans œuf • se congèle

PAR PORTION	
Calories	593
Protéines	35 g
Matières grasses	27 g
Glucides	53 g
Fibres	3 g
Fer	3 mg
Calcium	161 mg
Sodium	1 513 mg

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

2. Dans un bol, mélanger le riz avec les poivrons, les épices à steak, le bœuf à fondue, l'oignon et le bouillon. Répartir la préparation dans quatre petites barquettes d'aluminium. Égaliser la surface.

3. Répartir le fromage à la crème dans les barquettes.

4. Éteindre les brûleurs d'un côté du barbecue. Déposer les barquettes sur la grille au-dessus des brûleurs éteints pour une cuisson indirecte. Fermer le couvercle et cuire de 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que la préparation soit chaude et que le bœuf soit cuit.

Version maison

Épices à steak maison

14 calories par portion

À l'aide d'un pilon et d'un mortier, écraser 15 ml (1 c. à soupe) de mélange de quatre poivres, 10 ml (2 c. à thé) de grains de coriandre, 10 ml (2 c. à thé) de poudre d'oignon, 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail et 2,5 ml (½ c. à thé) de sel.

Prévoir aussi :

- 1 oignon coupé en dés
- 125 ml (½ tasse) de bouillon de bœuf

1 **Poulet**
4 poitrines sans peau

2 **Vinaigrette ranch**
250 ml (1 tasse)

3 **1 chou-fleur**
coupé en petits bouquets

4 **Cheddar jaune**
râpé
250 ml (1 tasse)

5 **Bacon précuit**
8 tranches coupées en morceaux

Prévoir aussi :

- 1 petit oignon rouge coupé en quartiers

Facultatif :

- 2 oignons verts émincés

Poulet *ranch au bacon*

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 29 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • sans œuf • se congèle

PAR PORTION	
Calories	707
Protéines	56 g
Matières grasses	47 g
Glucides	16 g
Fibres	3 g
Fer	2 mg
Calcium	229 mg
Sodium	1190 mg

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

2. Badigeonner les poitrines de poulet du quart de la vinaigrette ranch.

3. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, faire griller les poitrines de poulet de 2 à 3 minutes de chaque côté.

4. Dans quatre petites barquettes d'aluminium, mélanger le chou-fleur et l'oignon avec un peu d'huile d'olive. Saler et poivrer.

5. Déposer les poitrines de poulet dans les barquettes. Napper du reste de la vinaigrette ranch. Garnir de fromage et de bacon.

6. Éteindre les brûleurs d'un côté du barbecue. Déposer les barquettes sur la grille au-dessus des brûleurs éteints pour une cuisson indirecte. Fermer le couvercle et cuire de 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.

7. Si désiré, garnir d'oignons verts.

Option santé

Diminuer les matières grasses

Pour une version allégée tout aussi savoureuse de cette recette, optez pour des produits légers qui contiennent déjà moins de matières grasses, comme du fromage léger ou encore une vinaigrette ranch légère.

1 **Bœuf**
675 g (environ 1 ½ lb) de cubes à brochettes

2 **Couscous**
500 ml (2 tasses)

3 **Bouillon à fondue aux oignons**
500 ml (2 tasses)

4 **3 demi-poivrons de couleurs variées**
coupés en cubes

5 **Champignons blancs**
coupés en deux
1 contenant de 227 g

Prévoir aussi :

- 1 oignon coupé en cubes

Barquettes *style brochettes déconstruites*

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 16 minutes • Quantité : 4 portions

• sans lactose • sans noix • sans œuf • se congèle

PAR PORTION	
Calories	730
Protéines	53 g
Matières grasses	13 g
Glucides	81 g
Fibres	7 g
Fer	6 mg
Calcium	52 mg
Sodium	533 mg

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

2. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, faire griller les cubes de bœuf sur toutes les faces de 1 à 2 minutes.

3. Dans quatre petites barquettes d'aluminium, verser un peu d'huile d'olive. Répartir le couscous, le bouillon, les poivrons, les champignons et l'oignon. Saler, poivrer et remuer. Déposer les cubes de bœuf dans les barquettes.

4. Éteindre les brûleurs d'un côté du barbecue. Déposer les barquettes sur la grille au-dessus des brûleurs éteints pour une cuisson indirecte. Fermer le couvercle et cuire de 15 à 18 minutes, jusqu'à absorption complète du liquide.

Secret de chef

Pour une version au four

Pas envie de partir le barbecue ? Pas de problème ! Cette recette peut très bien se cuisiner au four. Pour ce faire, préchauffer le four à 220 °C (425 °F). Chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen dans une poêle et saisir les cubes de bœuf sur toutes les faces de 4 à 5 minutes. Suivre l'étape 3 telle quelle, puis cuire les barquettes au four de 15 à 18 minutes.

A 937226684

1 **3 œufs**
battu

2 **Jambon**
coupé en dés
450 g (1 lb)

3 **Macédoine de légumes surgelée**
décongelée
500 ml (2 tasses)

4 **Sauce pour pad thaï**
250 ml (1 tasse)

5 **Riz basmati**
cuit
750 ml (3 tasses)

Prévoir aussi :

- 3 oignons verts émincés

Facultatif :

- 60 ml (¼ de tasse) de persil frais haché ou 15 ml (1 c. à soupe) de persil séché

Riz frit *au jambon*

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 22 minutes • Quantité : 4 portions

• sans lactose • sans noix • sans œuf

PAR PORTION	
Calories	524
Protéines	33 g
Matières grasses	12 g
Glucides	71 g
Fibres	7 g
Fer	2 mg
Calcium	79 mg
Sodium	1 457 mg

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

2. Dans une barquette d'aluminium moyenne, verser un peu d'huile d'olive. Déposer la barquette sur la grille chaude du barbecue et chauffer 1 minute.

3. Ajouter les œufs battus et cuire de 1 à 2 minutes en remuant constamment, jusqu'à ce que les œufs soient pris.

4. Hors du barbecue, ajouter le jambon, la macédoine, la sauce, le riz, les oignons verts, 125 ml (½ tasse) d'eau et, si désiré, le persil. Saler, poivrer et remuer. Égaliser la surface.

5. Éteindre les brûleurs d'un côté du barbecue. Déposer la barquette sur la grille au-dessus des brûleurs éteints pour une cuisson indirecte. Fermer le couvercle et cuire de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que la préparation soit chaude.

Tout sur…

La macédoine

Souvent trouvée dans le rayon des légumes surgelés ou encore dans celui des conserves, la macédoine se caractérise par un mélange de légumes coupés en petits dés. Elle est généralement composée de carottes, de pois verts, de haricots (jaunes ou verts) et de navet. Si vous avez déjà la plupart de ces légumes dans votre frigo, pourquoi ne pas opter pour une version maison ? Il suffit de tailler les légumes en dés d'environ 3 à 4 mm.

1 8 saucisses merguez

2 **Fougasse aux olives**
coupée en petits cubes
340 g (¾ de lb)

3 **12 tomates cerises**
coupées en deux

4 **8 œufs**
battus

5 **Fromage suisse**
râpé
375 ml (1 ½ tasse)

Facultatif :

- 125 ml (½ tasse) d'olives Kalamata tranchées
- 30 ml (2 c. à soupe) de basilic frais haché

Strata aux olives et merguez

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 27 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • sans œuf

PAR PORTION	
Calories	909
Protéines	45 g
Matières grasses	55 g
Glucides	56 g
Fibres	3 g
Fer	5 mg
Calcium	477 mg
Sodium	2363 mg

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

2. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, faire griller les saucisses de 1 à 2 minutes de chaque côté. Retirer du barbecue et couper les saucisses en morceaux.

3. Dans quatre petites barquettes d'aluminium, répartir les saucisses, la fougasse, les tomates cerises, les œufs et, si désiré, les olives. Saler et poivrer. Remuer le contenu des barquettes, puis couvrir de fromage.

4. Éteindre les brûleurs d'un côté du barbecue. Déposer les barquettes sur la grille au-dessus des brûleurs éteints pour une cuisson indirecte. Fermer le couvercle et cuire de 25 à 35 minutes, jusqu'à ce que la préparation soit complètement prise.

5. Si désiré, garnir de basilic au moment de servir.

Pour varier

Explorez les saucisses

Faites changement des saucisses merguez et essayez les nombreuses variétés qui se trouvent dans ce rayon à l'épicerie. De Toulouse, italienne, piquante, douce, et pourquoi ne pas vous laisser charmer par une version végé ?

1 **Vermicelles de riz**
150 g (⅓ de lb)

2 **Sauce teriyaki épaisse**
250 ml (1 tasse)

3 **24 crevettes moyennes (calibre 31/40)**
cuites et décortiquées

4 **Mélange de légumes surgelés de style asiatique**
1 sac de 500 g

5 **Coriandre fraîche**
émincée
30 ml (2 c. à soupe)

Barquettes *aux crevettes teriyaki*

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 19 minutes • Quantité : 4 portions

• sans lactose • sans noix • sans œuf

PAR PORTION	
Calories	327
Protéines	16 g
Matières grasses	1 g
Glucides	62 g
Fibres	4 g
Fer	2 mg
Calcium	127 mg
Sodium	1389 mg

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

2. Réhydrater les vermicelles selon les indications de l'emballage. Égoutter.

3. Dans quatre petites barquettes d'aluminium, déposer la sauce teriyaki et les vermicelles. Remuer pour bien enrober les vermicelles de sauce. Répartir les crevettes et les légumes sur les vermicelles, puis couvrir les barquettes de papier d'aluminium.

4. Déposer les barquettes sur la grille chaude du barbecue. Fermer le couvercle et cuire de 2 à 3 minutes.

5. Remuer le contenu des barquettes et couvrir de nouveau de papier d'aluminium.

6. Éteindre les brûleurs d'un côté du barbecue. Déplacer les barquettes du côté des brûleurs éteints pour une cuisson indirecte. Fermer le couvercle et cuire de 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que la préparation soit chaude.

7. Au moment de servir, ajouter la coriandre et remuer.

Option **écono**

Changer de protéine

Les crevettes ne font pas partie des rabais de la semaine à votre supermarché ? Pas de panique ! Vous pouvez réaliser cette recette en optant pour n'importe quelle autre protéine cuite ! Poulet, poisson, bœuf, tofu : allez-y selon les préférences de votre famille.

1 **Saucisses à hot-dog**
1 paquet de 375 g

2 **6 pains à hot-dog**

3 **Relish**
160 ml (⅔ de tasse)

4 **Moutarde jaune**
80 ml (⅓ de tasse)

5 **Cheddar jaune**
râpé
375 ml (1 ½ tasse)

Barquettes *hot-dog*

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 22 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • sans œuf • se congèle

PAR PORTION	
Calories	779
Protéines	31 g
Matières grasses	43 g
Glucides	75 g
Fibres	5 g
Fer	4 mg
Calcium	425 mg
Sodium	2469 mg

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

2. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, faire griller les saucisses de 1 à 2 minutes de chaque côté. Retirer du barbecue et couper les saucisses en rondelles.

3. Couper les pains à hot-dog en petits cubes.

4. Dans quatre petites barquettes d'aluminium, verser un peu d'huile d'olive.

5. Répartir les saucisses, les cubes de pain, l'oignon, la relish, la moutarde et, si désiré, les tomates. Remuer le contenu des barquettes et égaliser la surface. Couvrir de fromage.

6. Éteindre les brûleurs d'un côté du barbecue. Déposer les barquettes sur la grille au-dessus des brûleurs éteints pour une cuisson indirecte. Fermer le couvercle et cuire de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que la préparation soit chaude.

7. Si désiré, garnir de ketchup au moment de servir.

Option santé

Réduire la quantité de sel

Envie de diminuer l'apport en sodium assez élevé de cette recette ? Facile, il suffit de vous tourner vers des saucisses à hot-dog contenant 25 % moins de sel.

Prévoir aussi :

- 1 oignon coupé en dés

Facultatif :

- 3 tomates italiennes épépinées et coupées en dés
- 125 ml (½ tasse) de ketchup

1 4 saucisses italiennes

2 **3 demi-poivrons de couleurs variées**
coupés en lanières

3 **Pommes de terre rissolées surgelées**
¾ de sac de 650 g

4 **Tartinade au fromage fondu**
de type Cheez Whiz
180 ml (¾ de tasse)

5 **Cheddar**
râpé
375 ml (1 ½ tasse)

Prévoir aussi :

- 1 petit oignon rouge émincé

PAR PORTION	
Calories	851
Protéines	31 g
Matières grasses	60 g
Glucides	53 g
Fibres	5 g
Fer	2 mg
Calcium	485 mg
Sodium	1573 mg

Barquettes *aux patates déjeuner, cheddar et saucisses*

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 31 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • sans œuf • se congèle

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

2. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, faire griller les saucisses de 2 à 3 minutes de chaque côté. Retirer du barbecue et couper les saucisses en rondelles.

3. Dans quatre petites barquettes d'aluminium, verser un peu d'huile d'olive.

4. Sur la grille chaude du barbecue, déposer les barquettes. Chauffer l'huile 1 minute.

5. Répartir les poivrons et l'oignon dans les barquettes. Cuire de 1 à 2 minutes.

6. Ajouter les pommes de terre rissolées et poursuivre la cuisson de 5 à 6 minutes.

7. Ajouter les rondelles de saucisses et la tartinade au fromage fondu. Saler, poivrer et remuer. Égaliser la surface et couvrir de fromage.

8. Éteindre les brûleurs d'un côté du barbecue. Déplacer les barquettes sur la grille au-dessus des brûleurs éteints pour une cuisson indirecte. Fermer le couvercle et cuire de 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que la préparation soit chaude.

PAR PORTION	
Calories	718
Protéines	21 g
Matières grasses	35 g
Glucides	85 g
Fibres	7 g
Fer	3 mg
Calcium	152 mg
Sodium	2028 mg

Gnocchis BLT

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 17 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • sans œuf • se congèle

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

2. Dans quatre petites barquettes d'aluminium, répartir les gnocchis, la sauce Alfredo, le bouillon, les tomates et le bacon. Saler et poivrer. Remuer le contenu des barquettes, puis couvrir de papier d'aluminium.

3. Éteindre les brûleurs d'un côté du barbecue. Déposer les barquettes sur la grille au-dessus des brûleurs éteints pour une cuisson indirecte. Fermer le couvercle et cuire de 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que la préparation soit chaude.

4. Retirer le papier d'aluminium des barquettes et poursuivre la cuisson 5 minutes.

5. Au moment de servir, garnir de laitue.

1 **Gnocchis à poêler**
1 sac de 700 g

2 **Sauce Alfredo**
500 ml (2 tasses)

3 **4 tomates italiennes**
épépinées et coupées en dés

4 **Bacon précuit**
8 tranches coupées en morceaux

5 **Laitue romaine**
émincée
250 ml (1 tasse)

Prévoir aussi :

- 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet

Maximisez vos récoltes en faisant vos semis !

je JARDINE

SEMIS

Les méthodes infaillibles pour un maximum de rendement

150 fiches complètes + un calendrier vraiment pratique !

Calendriers, étapes de semis intérieurs et extérieurs, méthodes, équipement et fiches de plantes : ce livre comprend tout pour des semis réussis !

PRATICO EDITION

Partout en kiosque et sur notre boutique en ligne

PARFAITES *viandes farcies*

Pour recevoir sans tracas, adoptez nos délicieuses viandes farcies. Plus faciles à préparer qu'il n'y paraît, elles feront sensation auprès de vos convives... à moins que vous souhaitiez les garder toutes pour vous ! Il s'agit aussi d'une savoureuse façon de *pimper* un mardi soir !

1 **Bœuf**
600 g (environ 1 ⅓ lb) de tranches de bifteck sandwich

2 **Sauce barbecue**
250 ml (1 tasse)

3 **3 demi-poivrons de couleurs variées**
émincés

4 **Fromage en grains**
coupé en morceaux
1 sac de 200 g

5 **Roquette**
375 ml (1 ½ tasse)

Roulades de bœuf *barbecue au fromage en grains*

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 8 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • sans œuf • se congèle

PAR PORTION	
Calories	508
Protéines	44 g
Matières grasses	20 g
Glucides	38 g
Fibres	2 g
Fer	4 mg
Calcium	350 mg
Sodium	2 013 mg

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

2. Sur une feuille de papier parchemin, déposer les tranches de bifteck en les superposant légèrement afin de former un rectangle de 25 cm x 20 cm (10 po x 8 po). Taper légèrement la viande à l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'un attendrisseur.

3. Badigeonner les tranches de bœuf de 60 ml (¼ de tasse) de sauce barbecue.

4. Répartir les poivrons, le fromage en grains et la roquette sur les tranches.

5. À l'aide du papier parchemin, rouler la viande en serrant au fur et à mesure de manière à obtenir un rouleau. Ficeler le rouleau tous les 2 cm (¾ de po).

6. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer le rouleau. Fermer le couvercle et cuire de 4 à 5 minutes de chaque côté.

7. Retirer du barbecue et trancher le rouleau de bœuf entre les ficelles afin de former huit roulades.

8. Dans un bol allant au micro-ondes, verser le reste de la sauce. Chauffer quelques minutes au micro-ondes.

9. Servir les roulades avec la sauce.

Secret de chef

Pour s'assurer d'une viande tendre

Pour s'assurer qu'une pièce de viande est tendre au maximum, il suffit de la marteler. Cette technique permettra de défaire les tissus musculaires qui sont plus coriaces. Attention de ne pas y aller trop fort ! Cela risque d'endommager les tissus plus mous et délicats, ce qui aurait pour effet de créer une belle bouillie lors de la cuisson.

4_93722684

1 **Porc**
2 filets de 325 g (environ ¾ de lb) chacun

2 **1 petite pomme Cortland**
coupée en dés

3 **Fromage suisse**
râpé
250 ml (1 tasse)

4 **Moutarde à l'ancienne**
30 ml (2 c. à soupe)

5 **Bacon**
8 tranches

Prévoir aussi :

- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable

Filets de porc *farcis aux pommes et enrobés de bacon*

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 20 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • sans œuf • sans gluten • se congèle

PAR PORTION	
Calories	559
Protéines	50 g
Matières grasses	32 g
Glucides	14 g
Fibres	1 g
Fer	2 mg
Calcium	250 mg
Sodium	562 mg

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

2. Parer les filets de porc en retirant la membrane blanche, puis couper les filets en deux sur l'épaisseur, sans les trancher complètement. Ouvrir les filets en portefeuille.

3. Dans un bol, mélanger la pomme avec le fromage et la moutarde. Assaisonner de sel et de poivre du moulin.

4. Répartir la préparation sur la partie inférieure des filets. Rabattre la partie supérieure des filets de manière à obtenir deux rouleaux.

5. Sur le plan de travail, déposer la moitié des tranches de bacon en les superposant légèrement. Déposer un filet de porc au centre des tranches de bacon, puis les enrouler autour du filet. Déposer le filet enrobé sur un plateau d'aluminium, joint dessous. Procéder de la même manière avec les tranches de bacon restantes et le second filet de porc.

6. Badigeonner les filets de porc de sirop d'érable.

7. Sur la grille chaude du barbecue, déposer le plateau d'aluminium. Fermer le couvercle et cuire de 20 à 25 minutes.

8. Retirer du barbecue. Couvrir le plateau d'une feuille de papier d'aluminium, sans serrer, et laisser reposer 5 minutes avant de trancher.

Pour varier

Changer le fromage au gré de vos envies

Pour faire changement et varier les saveurs, explorez de long en large les différentes sortes de fromages. Mozzarella, cheddar ou gouda, allez-y selon vos préférences ou optez pour celui en rabais à l'épicerie !

4-93722684

1 **Poulet**
4 grosses escalopes

2 **Vinaigrette aux tomates séchées**
80 ml (⅓ de tasse)

3 **Prosciutto**
4 tranches

4 **Basilic frais**
16 grosses feuilles

5 **Emmenthal**
8 tranches

Poulet farci *à l'italienne*

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 14 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • sans œuf • se congèle

PAR PORTION	
Calories	261
Protéines	34 g
Matières grasses	9 g
Glucides	10 g
Fibres	0 g
Fer	1 mg
Calcium	348 mg
Sodium	1338 mg

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

2. Poivrer les escalopes de poulet et les badigeonner de la moitié de la vinaigrette.

3. Sur chacune des escalopes, répartir le prosciutto, le basilic et l'emmenthal.

4. Rouler les escalopes en serrant au fur et à mesure. Fixer à l'aide de cure-dents.

5. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les escalopes. Fermer le couvercle et cuire de 7 à 8 minutes de chaque côté en badigeonnant les escalopes de la vinaigrette restante quelques fois en cours de cuisson, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.

Pour accompagner

Salade de tomates et mangue

214 calories par portion

Peler 1 mangue et la couper en cubes. Couper 20 tomates cerises de couleurs variées en deux. Dans un saladier, mélanger 60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive avec 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre balsamique, 30 ml (2 c. à soupe) de pesto de basilic et 5 ml (1 c. à thé) d'ail haché. Saler et poivrer. Ajouter la mangue, les tomates cerises, ½ petit oignon rouge coupé en dés et 375 ml (1 ½ tasse) de bébés épinards. Remuer.

1 **Bœuf**
2 bavettes d'environ 340 g (¾ de lb) chacune

2 **Vinaigrette balsamique**
180 ml (¾ de tasse)

3 **Choux de Bruxelles**
tranchés très finement
375 ml (1 ½ tasse)

4 **Brie**
coupé en dés
100 g (3 ½ oz)

5 **2 oignons verts**
hachés

Bavettes farcies *aux choux de Bruxelles et brie*

Préparation : 15 minutes • Marinage : 1 heure • Cuisson : 12 minutes
Quantité : 4 portions

• sans noix • sans œuf • sans gluten • se congèle

PAR PORTION	
Calories	411
Protéines	43 g
Matières grasses	23 g
Glucides	5 g
Fibres	2 g
Fer	4 mg
Calcium	76 mg
Sodium	357 mg

1. Couper les bavettes en deux sur l'épaisseur, sans les trancher complètement.

2. Dans un bol, déposer les bavettes. Verser la vinaigrette et retourner les bavettes plusieurs fois afin de bien les enrober de vinaigrette. Couvrir et laisser mariner de 1 à 2 heures au frais, ou toute une nuit.

3. Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

4. Égoutter les bavettes et jeter la vinaigrette.

5. Dans un bol, mélanger les choux de Bruxelles avec le brie et les oignons verts. Assaisonner de sel et de poivre du moulin.

6. Étaler la préparation aux choux de Bruxelles sur les bavettes. Rouler les bavettes en serrant au fur et à mesure de manière à obtenir deux rouleaux. Ficeler les rouleaux tous les 2 cm (¾ de po).

7. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les rouleaux. Fermer le couvercle et cuire de 12 à 15 minutes, en retournant les rouleaux plusieurs fois en cours de cuisson.

8. Retirer les rouleaux du barbecue et les déposer dans une assiette. Couvrir d'une feuille de papier d'aluminium, sans serrer, et laisser reposer 5 minutes avant de trancher les rouleaux entre les ficelles.

4193722684

1 **Chair de saucisses**
800 g (environ 1 ¾ lb)

2 **4 fromages mozzarella à effilocher**
de type Ficello coupés en deux sur la longueur

3 **Sauce marinara**
250 ml (1 tasse)

4 **Basilic frais**
30 ml (2 c. à soupe) de feuilles

Saucisses farcies *à la mozzarella*

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 13 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • sans œuf • se congèle

PAR PORTION	
Calories	706
Protéines	34 g
Matières grasses	58 g
Glucides	12 g
Fibres	2 g
Fer	1 mg
Calcium	86 mg
Sodium	1834 mg

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

2. Façonner huit galettes allongées avec la chair de saucisses. Au centre d'une galette, déposer un demi-fromage. Ramener la chair de saucisses sur le fromage de manière à former une saucisse. Confectionner les saucisses restantes en procédant de la même façon.

3. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les saucisses. Fermer le couvercle et cuire de 10 à 12 minutes, en retournant les saucisses plusieurs fois en cours de cuisson.

4. Retirer les saucisses du barbecue et les déposer sur un plateau d'aluminium. Napper de sauce marinara.

5. Sur la grille chaude du barbecue, déposer le plateau. Fermer le couvercle et cuire de 3 à 4 minutes.

6. Au moment de servir, garnir de basilic.

Pour accompagner

Pâtes tomates et basilic

424 calories par portion

Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire 300 g (⅔ de lb) de linguines *al dente*. Égoutter. Dans la même casserole, chauffer 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive à feu moyen. Cuire 18 tomates cerises coupées en deux, 2 échalotes sèches (françaises) émincées et 15 ml (1 c. à soupe) de zestes de citron de 1 à 2 minutes. Remettre les pâtes dans la casserole et ajouter 12 grosses feuilles de basilic frais. Saler, poivrer et remuer. Chauffer 1 minute. Au moment de servir, parsemer de 125 ml (½ tasse) de parmesan râpé.

4_93725_84

4_93725_84

1 **Saumon**
675 g (environ 1 ½ lb) de filet, la peau enlevée

2 **Tomates séchées**
émincées
250 ml (1 tasse)

3 **Feta**
émiettée
250 ml (1 tasse)

4 **Mangue**
pelée et coupée en fines tranches
250 ml (1 tasse)

5 **Bébés épinards**
500 ml (2 tasses)

Roulades de saumon *à la feta*

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 10 minutes • Quantité : 4 portions

• végé • sans noix • sans œuf • sans gluten

PAR PORTION	
Calories	537
Protéines	42 g
Matières grasses	35 g
Glucides	13 g
Fibres	2 g
Fer	2 mg
Calcium	238 mg
Sodium	546 mg

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

2. Couper le filet de saumon en deux sur l'épaisseur, sans le trancher complètement. Ouvrir le filet en portefeuille.

3. Dans un bol, mélanger les tomates séchées avec la feta. Assaisonner de sel et de poivre du moulin.

4. Couvrir le filet de tranches de mangue et d'épinards, puis étaler la préparation aux tomates.

5. Rouler le filet de saumon en serrant au fur et à mesure de manière à obtenir un rouleau. Ficeler le rouleau à quatre endroits.

6. Trancher le rouleau entre les ficelles afin de former quatre roulades.

7. Huiler un côté de quatre feuilles de papier d'aluminium, puis déposer une roulade au centre de chaque feuille. Replier les feuilles de manière à former quatre papillotes hermétiques.

8. Sur la grille chaude du barbecue, déposer les papillotes. Cuire de 10 à 15 minutes.

Secret de chef

Pratique feuille de cuisson

Pour une option plus écolo, troquez le papier d'aluminium contre une feuille de cuisson antiadhésive pour le barbecue. Réutilisables et faciles à nettoyer, elles sont offertes en plusieurs formats sur le marché. Trouvez-les dans la section des accessoires pour le barbecue dans les quincailleries et dans certains magasins à grande surface.

4_93722684

1 **Poulet**
4 poitrines sans peau

2 **Assaisonnements pour fajitas**
½ sachet de 24 g

3 **½ poivron rouge**
émincé

4 **½ oignon rouge**
émincé

5 **Mélange de fromage râpés de type tex-mex**
250 ml (1 tasse)

Poulet *fajitas*

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 13 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • sans œuf • se congèle

PAR PORTION	
Calories	336
Protéines	41 g
Matières grasses	16 g
Glucides	5 g
Fibres	0 g
Fer	1 mg
Calcium	208 mg
Sodium	222 mg

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

2. Faire des incisions profondes sur la largeur des poitrines de poulet, sans les trancher complètement.

3. Saupoudrer les poitrines de la moitié des assaisonnements pour fajitas. Saler et poivrer.

4. Dans les incisions, répartir le poivron, l'oignon et la moitié du fromage. Saupoudrer du reste des assaisonnements pour fajitas.

5. Huiler un côté d'une feuille de papier d'aluminium. Sur la grille chaude du barbecue, déposer la feuille de papier d'aluminium, côté huilé vers le haut, puis y déposer les poitrines de poulet. Fermer le couvercle et cuire de 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.

6. Parsemer les poitrines du reste du fromage. Refermer le couvercle et poursuivre la cuisson 1 minute, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

En complément

Sauce à la crème sure

125 calories par portion

Dans un bol, mélanger 250 ml (1 tasse) de crème sure 14 % avec 30 ml (2 c. à soupe) de coriandre fraîche hachée, 10 ml (2 c. à thé) de miel, 5 ml (1 c. à thé) d'ail haché, 2,5 ml (½ c. à thé) de chipotle et 1 lime (zeste et jus). Saler.

4_93722684

1 **Porc haché mi-maigre**
450 g (1 lb)

2 **Pepperoni**
24 tranches

3 **Mozzarella**
râpée
250 ml (1 tasse)

4 **Sauce à pizza**
125 ml (½ tasse)

5 **4 pains à hamburger**

Prévoir aussi :

- 1 œuf
- 80 ml (⅓ de tasse) de chapelure nature

Facultatif :

- 375 ml (1 ½ tasse) de bébés épinards

Burgers farcis *à la pizza*

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 9 minutes • Quantité : 4 portions

PAR PORTION	
Calories	590
Protéines	38 g
Matières grasses	33 g
Glucides	33 g
Fibres	2 g
Fer	4 mg
Calcium	293 mg
Sodium	918 mg

• **sans noix**

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

2. Dans un bol, mélanger le porc haché avec l'œuf et la chapelure. Saler et poivrer. Façonner huit galettes minces avec la préparation.

3. Au centre de quatre galettes, répartir le pepperoni et la moitié du fromage. Couvrir des galettes restantes et presser le pourtour afin de bien sceller les galettes.

4. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les galettes. Fermer le couvercle et cuire de 4 à 5 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que l'intérieur des galettes ait perdu sa teinte rosée.

5. Répartir la sauce et le reste du fromage sur les galettes. Fermer de nouveau le couvercle et poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes.

6. Pendant ce temps, faire griller les pains 30 secondes sur la grille chaude du barbecue.

7. Garnir chaque pain d'une galette et, si désiré, de bébés épinards.

Pour varier

Créer mille et une saveurs de pizza

Pour encore plus de combinaisons savoureuses et intéressantes, variez les garnitures de ce burger ! Pourquoi ne pas en profiter pour essayer de reproduire votre pizza préférée ? Poivron, champignon, bacon, olive, oignon, anchois, smoked meat, bocconcini, pesto… Laissez libre cours à votre imagination !

1 **Porc**
4 côtelettes de 2 cm (¾ de po) d'épaisseur chacune

2 **Fromage à la crème**
ramolli
⅓ de paquet de 250 g

3 **Pesto de basilic**
20 ml (4 c. à thé)

4 **Parmesan râpé**
80 ml (⅓ de tasse)

5 **Poivrons rouges rôtis**
coupés en petits dés
45 ml (3 c. à soupe)

Côtelettes de porc *farcies au pesto crémeux*

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 10 minutes • Quantité : 4 portions

• sans œuf • sans gluten • se congèle

PAR PORTION	
Calories	268
Protéines	27 g
Matières grasses	16 g
Glucides	3 g
Fibres	0 g
Fer	1 mg
Calcium	110 mg
Sodium	382 mg

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

2. Couper les côtelettes de porc en deux sur l'épaisseur, sans les trancher complètement.

3. Dans un bol, mélanger le fromage à la crème avec le pesto, le parmesan et les poivrons rôtis. Assaisonner de sel et de poivre du moulin.

4. Farcir les côtelettes de préparation au fromage à la crème. Sceller les côtelettes à l'aide de cure-dents afin que la farce reste à l'intérieur.

5. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les côtelettes de porc. Fermer le couvercle et cuire de 5 à 6 minutes de chaque côté.

sur le web

Nos meilleures recettes de côtelettes de porc

Saumon farci *aux crevettes nordiques*

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 6 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • sans gluten • se congèle

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

2. Couper le dessus des pavés de saumon de façon à former un « V », sans les trancher complètement.

3. Dans un bol, mélanger les crevettes avec la mayonnaise, le fromage, les oignons verts et, si désiré, le zeste de citron. Assaisonner de sel et de poivre du moulin.

4. Farcir les pavés de saumon de préparation aux crevettes.

5. Huiler un côté d'une feuille de papier d'aluminium. Déposer la feuille sur la grille chaude du barbecue, côté huilé vers le haut, puis y déposer les pavés. Fermer le couvercle et cuire de 6 à 8 minutes.

PAR PORTION	
Calories	617
Protéines	51 g
Matières grasses	44 g
Glucides	2 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	168 mg
Sodium	717 mg

1. **Saumon**
4 pavés de 180 g (environ ⅓ de lb) chacun, avec la peau

2. **Crevettes nordiques**
300 g (500 ml)

3. **Mayonnaise**
60 ml (¼ de tasse)

4. **Cheddar râpé**
125 ml (½ tasse)

5. **2 oignons verts**
hachés

Facultatif :

- 1 citron (zeste)

Le bœuf haché :
pratique, polyvalent et facile à cuisiner !

PRATICO EDITION

Partout en kiosque et sur notre boutique en ligne

Index des recettes

Plats principaux

Bœuf

Barquettes style brochettes déconstruites	80
Barquettes style *cheesesteak*	76
Bavettes de bœuf à l'italienne	50
Bavettes et papillotes de poutine	16
Bavettes farcies aux choux de Bruxelles et brie	100
Brochettes de bœuf teriyaki	60
Brochettes de steak au beurre à l'ail	54
Papillotes cheeseburger	26
Roulades de bœuf barbecue au fromage en grains	94
Steaks à la sauce barbecue	46

Mets végé

Brochettes de halloumi à la grecque	64
Brochettes de tofu au cari	66

Poissons et fruits de mer

Barquettes aux crevettes teriyaki	86
Brochettes de crevettes au chorizo	68
Brochettes de saumon au chili	58
Crevettes aux abricots	51
Roulades de saumon à la feta	104
Saumon caramélisé au citron	38
Saumon farci aux crevettes nordiques	111
Tilapia à la bruschetta et roulades d'asperges au bacon	30

Porc

Barquettes aux patates déjeuner, cheddar et saucisses	90
Barquettes burrito au porc	74
Barquettes hot-dog	88

Brochettes de porc à l'érable	70
Brochettes de saucisses au parmesan	62
Burgers farcis à la pizza	108
Côtelettes de porc à la bière	42
Côtelettes de porc à la framboise et brochettes de légumes grillés	18
Côtelettes de porc farcies au pesto crémeux	110
Filet de porc mariné citron et coriandre	36
Filet de porc teriyaki et ananas grillé	28
Filets de porc farcis aux pommes et enrobés de bacon	96
Gnocchis BLT	91
Porc au pesto et yogourt	48
Riz frit au jambon	82
Salade César grillée au prosciutto	22
Saucisses et légumes grillés sur le barbecue	20
Saucisses farcies à la mozzarella	102
Strata aux olives et merguez	84
Trempette barbecue au porc effiloché	114

Volaille

Ailes de poulet épicées	44
Brochettes de poulet à l'italienne	56
Brochettes de poulet au chili sucré et mangue	71
Hauts de cuisses barbecue avec pommes de terre farcies	24
Pilons de poulet à l'orange et gingembre	40
Poulet aux deux vinaigrettes	34
Poulet et maïs grillés style cajun	14
Poulet fajitas	106
Poulet farci à l'italienne	98
Poulet ranch au bacon	78

Accompagnements

Brochettes de pommes de terre grelots, maïs et fenouil	68
Linguines au pesto	62
Papillote d'asperges	56
Pâtes tomates et basilic	102
Riz aux haricots noirs	58
Salade de fenouil et oignon grillés	36
Salade de pâtes à la bruschetta	42
Salade de tomates et mangue	98
Salade grecque au quinoa	48
Salade style asiatique	51
Salsa de légumes et fruits frais	38
Salsa fraîcheur aux herbes	74

Sauces, vinaigrettes et assaisonnements

Épices à steak maison	76
Mayonnaise parfumée	20
Sauce à la crème sure	106
Sauce au yogourt et concombre	66
Sauce teriyaki	60
Trempette crémeuse à la coriandre et au miel	44
Vinaigrette aux framboises	18
Vinaigrette grecque	64

POUR SE FAIRE *plaisir*

1 **Fromage à la crème**
ramolli
1 paquet de 250 g

2 **Crème sure 14 %**
1 contenant de 250 ml

3 **Porc effiloché avec sauce**
1 paquet de 400 g

4 **Mélange de trois cheddars râpés**
500 ml (2 tasses)

5 **2 oignons verts**
hachés

TREMPETTE BARBECUE *au porc effiloché*

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 20 minutes • Quantité : 6 portions

• sans noix • sans œuf

PAR PORTION	
Calories	538
Protéines	24 g
Matières grasses	37 g
Glucides	29 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	443 mg
Sodium	1 097 mg

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

2. Dans un bol, mélanger le fromage à la crème avec la crème sure, le porc effiloché, la moitié du mélange de trois cheddars et les oignons verts à l'aide du batteur électrique. Saler et poivrer.

3. Transférer la préparation au porc effiloché dans une poêle en fonte de 20 cm (8 po) de diamètre. Égaliser la surface.

4. Répartir le reste du mélange de trois cheddars sur la préparation.

5. Éteindre les brûleurs d'un côté du barbecue. Déposer la poêle sur la grille au-dessus des brûleurs éteints pour une cuisson indirecte. Fermer le couvercle et cuire de 20 à 25 minutes.

Jean Coutu

Personnalisez **tout** avec vos photos favorites!

TOUS LES PRODUITS

30%* DE RABAIS

DE LA BOUTIQUE PHOTO

Découvrez une foule de possibilités au

JEANCOUTU.COM/PHOTO

CENTRE PHOTO

OPTIMISÉ POUR LES MOBILES
ANDROID ET iOS

*CODE PROMO : **M7RW6KG9**

*En vigueur jusqu'au 31 juillet 2022

Utiliser le code de promotion à l'endroit prévu
à cet effet au moment de la commande

ROMA

1953

IDÉAL POUR LE

BARBECUE

alimentsroma.com