



**COUP**  
*de*  
**POUCE**  
*cuisine*

POULET, BIFTECKS, HAMBURGERS

# BARBECUE

Plus de  
**60 recettes**  
**inédites**  
pour se régaler  
tout l'été



- grillades à la broche
- régals végé
- et même des desserts sur le grill!



À COLLECTIONNER

N°18



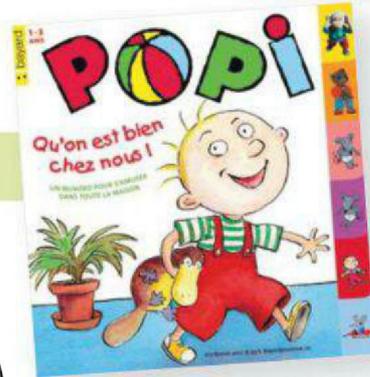


# Vos enfants aussi ont droit à leur magazine!

**1 à 3 ans**

12 numéros par an

LE MAGAZINE DES TOUT-PETITS QUI S'ÉVEILLENT À LA VIE!



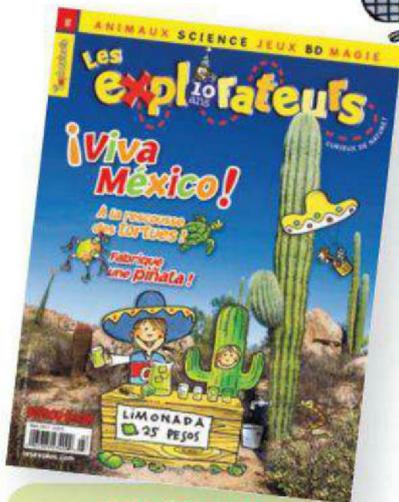
**3 à 7 ans**

10 numéros par an

LE MAGAZINE QUI VOIT GRAND POUR LES PETITS!



**Pour leur donner le goût de lire et d'apprendre, abonnez-les dès maintenant!**



**6 à 10 ans**

11 numéros par an

LE MAGAZINE OÙ LIRE RIME AVEC DÉCOUVRIR!



**7 à 10 ans**

10 numéros par an

LE DRÔLE DE PETIT MAGAZINE QUI DONNE LE GOÛT DE LIRE!



**9 à 14 ans**

11 numéros par an + 5 hors-série

LE MAGAZINE « DRÔLEMENT SCIENTIFIQUE »



\* valable jusqu'au 31 août 2012

**Offre spéciale**  
**4 \$**  
**de réduction**  
**sur votre**  
**abonnement**  
aux lecteurs de Coup de pousse CUISINE!

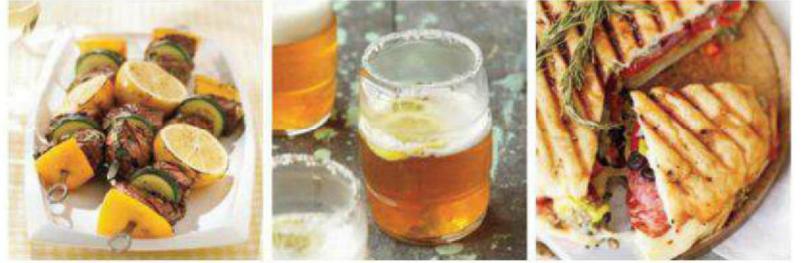
Pour s'abonner ou obtenir de l'information :

**bayardjeunesse.ca/cu12**

ou **1 866 600-0061** (mentionnez le code CU12)



EN PAGE COUVERTURE



Brochettes  
de boeuf à la  
méditerranéenne  
p. 18

Panaché  
au gingembre  
et au citron  
p. 83

Panini géant  
au jambon  
et au salami  
p. 85

Ne manquez pas  
le prochain numéro



**RAPIDE**



en kiosque  
le 17 août.



p. 28

- Grillades toutes occasions p. 5
- Hamburgers p. 27
- Saucisses p. 43
- Sur la broche p. 53
- Pizzas  
et sandwichs végé p. 61
- Croustades p. 71
- 2 menus  
pour recevoir p. 81
- Index p. 98



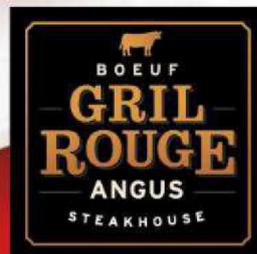
p.37



# LE ROI DU BBQ

— c'est mon épicier —

GOÛTEZ À NOS VIANDES D'UNE  
TENDRETÉ DIGNE DES PLUS  
GRANDS *STEAKHOUSES*



## LES IDÉES DU ROI DU BBQ



### DE LA DOUCEUR

Dès que vous les retirez du BBQ, arrosez vos viandes d'un filet de **vinaigre balsamique** avant de servir.



### DU PIQUANT

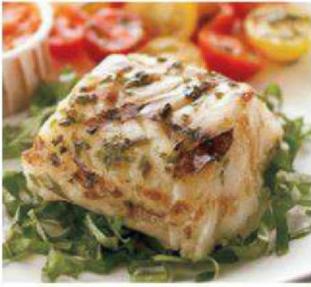
Pour donner à vos viandes un peu de piquant, **napez-les de sauce chimichurri**: un mélange de jalapeños, oignons rouges, coriandre et basilic. Hachez le tout au robot, avec de l'huile et du vinaigre de vin blanc (metro.ca n° 6276).



### DU CARACTÈRE

**Essayez le beurre au fromage bleu!** À parts égales, mélangez du beurre non salé à température ambiante et du fromage bleu du Québec. Ajoutez, au goût, de la ciboulette hachée. Servir en déposant quelques noisettes sur vos biftecks.

**metro**  
mon épicier



# Grillades toutes occasions

## En un tournemain!

Filets de morue grillés,  
sauce au poivron rouge **B** **S** 6

Poulet grillé au miel  
et au gingembre **B** 8

Côtelettes d'agneau et salade  
de haricots verts **B** 10

Souvlakis pitas  
décomposés **B** 12

## On prend notre temps!

Poulet grillé au romarin  
et à l'ail **B** 14

Bifteck de flanc épicé au café  
et au paprika,  
sauce au babeurre **B** 16

Brochettes de boeuf  
à la méditerranéenne **B** 18

Côtelettes de porc  
saumurées à la bière **B** **S** 20

Rôti de filet mignon  
épicé **B** **S** 22

Brochettes de poulet  
à la thaïe, sauce  
aux arachides **B** 23

## En prime:

Mélanges d'épices 24

## On allume le barbecue!

La semaine, on aime ça pas compliqué avec des coupes qui cuisent rapidement: au lieu de les faire mariner, on les badigeonne avant la cuisson d'une huile aromatisée ou d'une petite sauce goûteuse. Le week-end et les jours de farniente, on se permet des recettes un peu plus élaborées, qui nécessitent un temps de marinade et plus de cuisson. Bonheur assuré dans tous les cas! ▶

# En un tournemain!

## Filets de morue grillés, sauce au poivron rouge B S

2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
1	gros poivron rouge haché	1
2	tomates pelées, épépinées et hachées	2
2 c. à tab	vinaigre de vin blanc	30 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1	pincée de piment de Cayenne	1
1 c. à tab	basilic ou origan frais, haché ou	15 ml
1/2 c. à thé	basilic ou origan séché	2 ml
4	filets de morue, la peau enlevée (1 à 1 1/2 lb/500 à 750 g en tout)	4

### PAR PORTION:

- calories: 194
- protéines: 26 g
- matières grasses: 8 g (1 g sat.)
- cholestérol: 41 mg
- glucides: 4 g
- fibres: 1 g
- sodium: 223 mg

**1** Dans un petit poêlon, chauffer 1 c. à tab (15 ml) de l'huile à feu moyen. Ajouter le poivron et cuire, en brassant de temps à autre, de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait ramolli. Ajouter les tomates, 1 c. à tab (15 ml) du vinaigre, le sel et le piment de Cayenne et cuire, en brassant de temps à autre, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le liquide ait réduit. Laisser refroidir légèrement. Au robot culinaire ou au mélangeur, réduire la préparation de tomates et de poivron refroidie en purée lisse. Verser la sauce au poivron dans le poêlon, couvrir et réserver au chaud.

**2** Dans un petit bol, mélanger le reste de l'huile et du vinaigre et le basilic. Badigeonner chaque côté des filets de morue de ce mélange et les mettre dans un panier à poisson huilé (plier la partie mince des filets en dessous). Régler le barbecue au gaz à puissance moyenne. Mettre le panier sur la grille du barbecue et fermer le couvercle. Cuire de 8 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le poisson soit doré et que la chair se défasse facilement à la fourchette (retourner le panier à la mi-cuisson). Servir avec la sauce au poivron réservée. ▶



4 portions  
Préparation: 30 min  
Cuisson: 20 min

## Poulet grillé au miel et au gingembre <sup>®</sup>

On servira ce petit régal à l'orientale sur des vermicelles de riz ou du riz au jasmin.

1/4 t	miel liquide	60 ml
2 c. à tab	jus de lime	30 ml
2 c. à tab	sauce soja ou sauce tamari réduite en sel	30 ml
1 c. à tab	huile de sésame	15 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
2 c. à thé	gingembre frais, râpé	10 ml
8	hauts de cuisses de poulet désossés, la peau et le gras enlevés	8

### PAR PORTION:

- calories: 325
- protéines: 43 g
- matières grasses: 13 g (4 g sat.)
- cholestérol: 130 mg
- glucides: 6 g
- fibres: traces
- sodium: 290 mg

**1** Dans un grand bol, mélanger le miel, le jus de lime, la sauce soja, l'huile de sésame, l'ail et le gingembre. Réserver 3 c. à tab (45 ml) de la marinade. Ajouter le poulet dans le bol et le retourner pour bien l'enrober. Laisser mariner pendant 10 minutes.

**2** Régler le barbecue au gaz à puissance moyenne. Mettre le poulet sur la grille huilée du barbecue et fermer le couvercle. Cuire pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que le jus qui s'écoule du poulet lorsqu'on le pique avec une fourchette soit clair (retourner les hauts de cuisses à la mi-cuisson et les badigeonner de la marinade réservée 2 minutes avant la fin de la cuisson).

### POUR COMPLÉTER DÉLICIEUSEMENT



#### Salade de concombre 4 portions

Dans un grand bol, à l'aide d'un fouet, mélanger 1/3 t (80 ml) de vinaigre de riz, 2 c. à tab (30 ml) de miel liquide, 1 c. à thé (5 ml) d'huile de sésame et 1/4 c. à thé (1 ml) chacun de flocons de piment fort et de sel. Ajouter 1 concombre anglais coupé en tranches fines sur le biais et mélanger pour bien l'enrober. Réserver au réfrigérateur. (Vous pouvez préparer la salade à l'avance et la couvrir. Elle se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.) Au moment de servir, ajouter 2 oignons verts coupés en tranches fines et mélanger. Parsemer de 1 c. à tab (15 ml) de graines de sésame grillées.



4 portions  
Préparation: 15 min  
Temps de marinade: 10 min  
Cuisson: 10 min

## Côtelettes d'agneau et salade de haricots verts <sup>®</sup>

8	côtelettes d'agneau de 1 po (2,5 cm) d'épaisseur, le gras enlevé (environ 1 1/2 lb/750 g en tout)	8
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
8 oz	haricots verts parés	250 g
4 c. à thé	vinaigre de vin rouge	20 ml
1 c. à tab	ciboulette fraîche, hachée	15 ml
1 c. à thé	moutarde de Dijon	5 ml
1/4 t	huile d'olive	60 ml
1	laitue Boston déchiquetée	1
1/3 t	oignon doux (de type Vidalia ou espagnol) coupé en tranches fines	80 ml

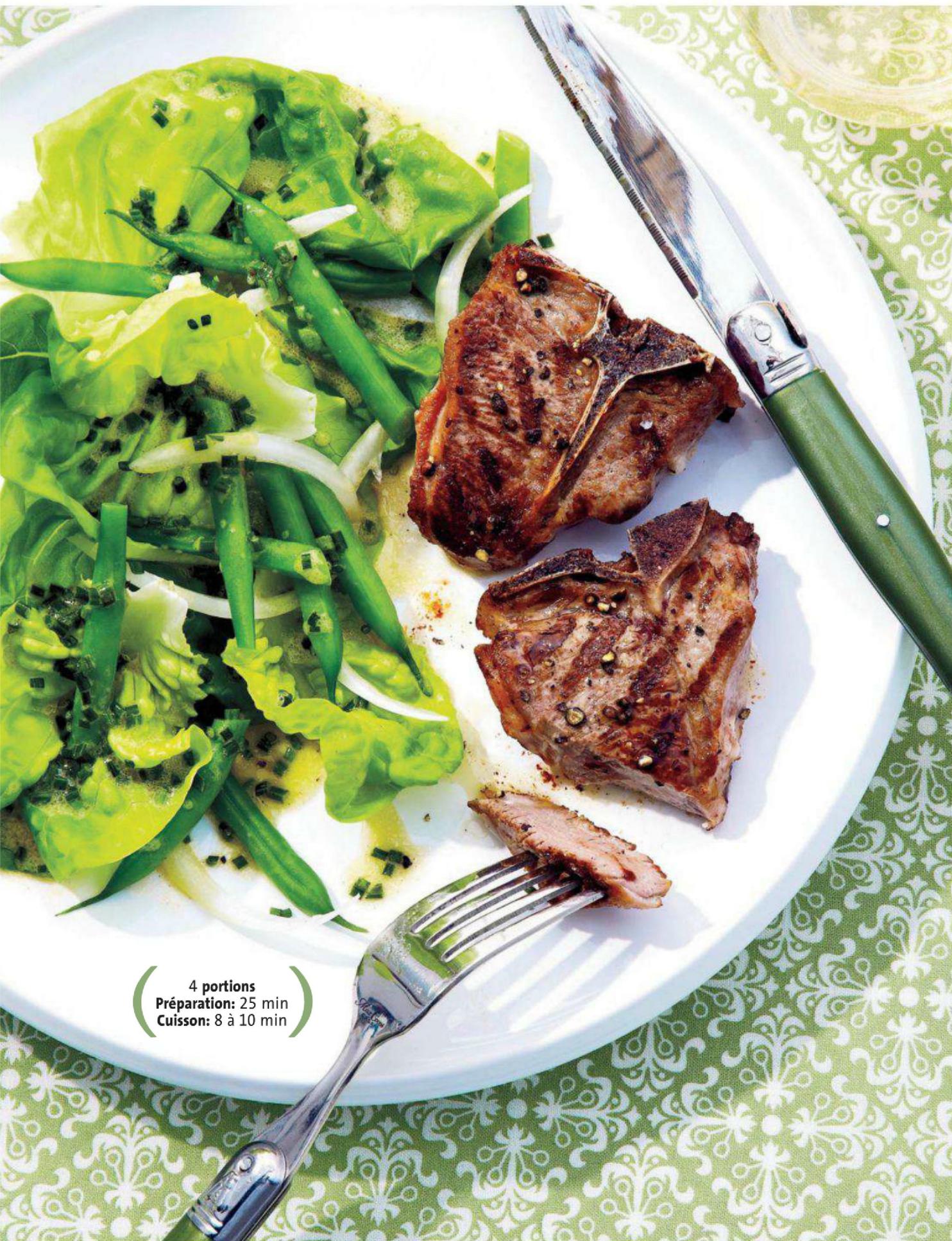
### PAR PORTION:

- calories: 280
- protéines: 22 g
- matières grasses:  
20 g (5 g sat.)
- cholestérol: 46 mg
- glucides: 5 g
- fibres: 2 g
- sodium: 486 mg

**1** Parsemer les côtelettes d'agneau du poivre et de la moitié du sel. Régler le barbecue au gaz à puissance moyenne-élevée. Mettre les côtelettes sur la grille huilée du barbecue et fermer le couvercle. Cuire de 8 à 10 minutes pour une viande rosée ou jusqu'au degré de cuisson désiré (retourner les côtelettes à la mi-cuisson). Réserver au chaud dans une assiette.

**2** Entre-temps, dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les haricots verts pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore croquants. Les égoutter et les refroidir sous l'eau froide. Les égoutter de nouveau, les éponger et les couper en deux. Réserver.

**3** Dans un grand bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le vinaigre de vin, la ciboulette, la moutarde de Dijon et le reste du sel. Ajouter petit à petit l'huile en fouettant jusqu'à ce que la vinaigrette soit homogène. Ajouter la laitue, l'oignon et les haricots verts réservés et mélanger délicatement pour bien enrober les ingrédients. Servir avec les côtelettes d'agneau réservées. ▶



4 portions  
Préparation: 25 min  
Cuisson: 8 à 10 min

## Souvlakis pitas décomposés <sup>ⓑ</sup>

2 c. à tab	jus de citron	30 ml
1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
1	grosse gousse d'ail, hachée finement	1
1/2 c. à thé	origan séché	2 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
1 lb	filets de porc, le gras enlevé, coupés en cubes	500 g
4	pains pitas sans pochette (de type grec) ou pains pitas ordinaires coupés en pointes	4
	tzatziki (voir recette)	
	salade de tomates (voir recette)	

PAR PORTION avec 1/4 t  
(60 ml) du tzatziki:

- calories: 480
- protéines: 33 g
- matières grasses:  
17 g (3 g sat.)
- cholestérol: 65 mg
- glucides: 46 g
- fibres: 6 g
- sodium: 910 mg

**1** Dans un grand bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le jus de citron, l'huile, l'ail, l'origan, le sel et le poivre. Ajouter les cubes de porc et mélanger pour bien les enrober. Laisser mariner pendant 10 minutes. (Vous pouvez préparer le porc jusqu'à cette étape et couvrir le bol d'une pellicule de plastique. Il se conservera jusqu'à 6 heures au réfrigérateur.)

**2** Sur des brochettes de métal ou de bois préalablement trempées dans l'eau, enfiler les cubes de porc. Badigeonner les brochettes de la marinade (jeter le reste de la marinade). Régler le barbecue au gaz à puissance moyenne. Mettre les brochettes de porc sur la grille huilée du barbecue et fermer le couvercle. Cuire de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le porc soit doré à l'extérieur et encore légèrement rosé à l'intérieur (retourner les brochettes à la mi-cuisson). Servir avec les pointes de pita, le tzatziki et la salade de tomates.

### Tzatziki

Donne environ 1 1/2 t (375 ml).

1 t	concombre râpé	250 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
3/4 t	yogourt nature (de type grec)	180 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
2 c. à tab	aneth frais, haché (facultatif)	30 ml
1 c. à tab	jus de citron	15 ml

**1** Dans un bol, mélanger le concombre et le sel. Laisser reposer pendant 10 minutes. Mettre le concombre dans une passoire fine et le presser pour en extraire le maximum de liquide. Dans un petit bol, mélanger le concombre, le yogourt, l'ail, l'aneth, si désiré, et le jus de citron. Réserver au réfrigérateur. (Vous pouvez préparer le tzatziki à l'avance et le couvrir. Il se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.)

### Salade de tomates

4 portions

2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
1 c. à tab	vinaigre de vin rouge	15 ml
1/2	oignon rouge coupé en fines lanières	1/2
4	tomates épépinées et coupées en quartiers	4
2 t	laitue romaine hachée	500 ml
1 c. à tab	origan frais, haché finement	15 ml
	sel et poivre noir du moulin	

**1** Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger l'huile et le vinaigre de vin. Saler et poivrer. Ajouter l'oignon et les tomates. Mélanger délicatement et laisser reposer 30 minutes. Au moment de servir, ajouter la laitue et l'origan et mélanger. ▶



4 portions  
Préparation: 30 min  
Temps de marinade: 10 min  
Cuisson: 10 à 12 min

# On prend notre temps!

## Poulet grillé au romarin et à l'ail

Pour obtenir des morceaux de poulet tendres et juteux, on les fait ici bouillir au préalable, puis on les met sur le gril pour leur donner une belle couleur dorée.

10 t	eau	2,5 L
1/4 t	gros sel de mer	60 ml
1 c. à tab	grains de poivre noir	15 ml
4	feuilles de laurier	4
2	brins de romarin frais	2
1	bulbe d'ail	1
8	hauts de cuisses de poulet avec l'os, le gras enlevé	8
1/3 t	huile d'olive	80 ml
2 c. à thé	romarin frais, haché	10 ml
1/2 à 1 c. à thé	flocons de piment fort	2 à 5 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
4 c. à thé	vinaigre de vin rouge	20 ml
3 c. à tab	parmesan râpé	45 ml
3 c. à tab	persil italien frais, haché finement	45 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml

### PAR PORTION:

- calories: 475
- protéines: 44 g
- matières grasses: 31 g (7 g sat.)
- cholestérol: 135 mg
- glucides: 2 g
- fibres: traces
- sodium: 375 mg

**1** Dans une grande casserole, mélanger l'eau, le gros sel, les grains de poivre, les feuilles de laurier, les brins de romarin et le bulbe d'ail. Porter à ébullition à feu vif. Ajouter le poulet et mélanger. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 30 minutes. Mettre le poulet et le bulbe d'ail dans une assiette (jeter le liquide de cuisson et les épices) et laisser refroidir légèrement. (Vous pouvez préparer le poulet jusqu'à cette étape et le couvrir. Il se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

**2** Entre-temps, dans une petite casserole, chauffer l'huile à feu doux. Ajouter le romarin haché et les flocons de piment fort et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 15 minutes. Entre-temps, mettre le bulbe d'ail refroidi sur une planche à découper, le couper en deux horizontalement de manière à exposer les gousses. Avec les doigts, presser les gousses sur la planche. À l'aide d'une fourchette, écraser l'ail jusqu'à ce qu'il forme une pâte grossière. Ajouter la pâte d'ail et la moitié du sel au mélange d'huile chaude et poursuivre la cuisson, en brassant de temps à autre, pendant 10 minutes. Retirer la casserole du feu. Incorporer le vinaigre de vin et laisser refroidir légèrement. Ajouter le parmesan et le persil et mélanger.

**3** Parsemer le poulet refroidi du reste du sel et du poivre. Régler le barbecue au gaz à puissance moyenne. Mettre le poulet sur la grille huilée du barbecue et fermer le couvercle. Cuire de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit chaud et que la peau soit dorée (le retourner à la mi-cuisson). Au moment de servir, arroser le poulet de l'huile piquante à l'ail. ▶



4 portions  
Préparation: 30 min  
Cuisson: 40 min

## GRILLADES TOUTES OCCASIONS

### Bifteck de flanc épicé au café et au paprika, sauce au babeurre **B**

1	bifteck de flanc (environ 1 lb/500 g)	1
1 c. à tab	cassonade tassée	15 ml
1 1/2 c. à thé	café espresso instantané	7 ml
3/4 c. à thé	paprika fumé	4 ml
1/2 c. à thé	poudre d'ail	2 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/8 c. à thé	poivre noir du moulin	0,5 ml
1	courgette coupée en morceaux de 1 po (2,5 cm)	1
16	tomates cerises	16
12 à 16	champignons de Paris	12 à 16
	sauce au babeurre (voir recette)	

**1** À l'aide d'un couteau bien aiguisé, faire des entailles peu profondes à 1 po (2,5 cm) d'intervalle sur chaque côté du bifteck de manière à former des losanges. Dans un petit bol, mélanger la cassonade, le café instantané, le paprika, la poudre d'ail, le sel et le poivre. Parsemer chaque côté du bifteck du mélange de paprika et frotter pour bien le faire pénétrer.

**2** Dans une grande casserole d'eau bouillante, blanchir la courgette pendant 2 minutes et l'égoutter. Sur huit brochettes de métal ou de bois préalablement trempées dans l'eau, enfiler les tomates cerises en alternant avec les champignons et la courgette. Couvrir les brochettes de légumes et le bifteck d'une pellicule de plastique et réfrigérer pendant au moins 2 heures. (Vous pouvez préparer le bifteck

et les brochettes jusqu'à cette étape et les couvrir. Ils se conserveront jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

**3** Régler le barbecue au gaz à puissance moyenne-élevée. Mettre le bifteck et les brochettes de légumes sur la grille huilée du barbecue et fermer le couvercle. Cuire le bifteck de 8 à 10 minutes pour une viande mi-saignante ou jusqu'au degré de cuisson désiré et cuire les brochettes de légumes pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres (retourner le bifteck et les brochettes à la mi-cuisson).

**4** Mettre le bifteck sur une planche à découper et le couvrir de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer pendant 5 minutes, puis le couper en tranches fines dans le sens contraire des fibres de la viande. Servir le bifteck avec les brochettes de légumes et la sauce au babeurre.

PAR PORTION  
avec 4 c. à thé (20 ml) de sauce:

- calories: 256
- protéines: 27 g
- matières grasses: 11 g (4 g sat.)
- cholestérol: 43 mg
- glucides: 12 g
- fibres: 2 g
- sodium: 535 mg

### Sauce au babeurre

Donne environ 1/3 t (80 ml).

2 c. à tab	babeurre	30 ml
2 c. à tab	mayonnaise légère	30 ml
1 c. à tab	ciboulette fraîche, hachée	15 ml
1 c. à thé	vinaigre de cidre	5 ml
1 c. à thé	moutarde de Dijon	5 ml
1/4 c. à thé	sucrose	1 ml
1/8 c. à thé	poudre d'ail	0,5 ml
1/8 c. à thé	sel	0,5 ml
1/8 c. à thé	poivre noir du moulin	0,5 ml

**1** Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger tous les ingrédients. (Vous pouvez préparer la sauce à l'avance et la couvrir. Elle se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.) ▶



4 portions  
Préparation: 35 min  
Réfrigération: 2 h  
Cuisson: 10 min

EN PAGE COUVERTURE

## Brochettes de boeuf à la méditerranéenne

3	oignons verts coupés en tranches	3
1/4 t	huile d'olive	60 ml
3 c. à tab	jus de citron	45 ml
2 c. à tab	estragon frais, haché finement	30 ml
	ou	
2 c. à thé	estragon séché	10 ml
4	gousses d'ail hachées finement	4
2 c. à thé	origan frais, haché finement	10 ml
	ou	
3/4 c. à thé	origan séché	4 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
1 lb	bifteck de haut de surlonge, le gras enlevé, coupé en cubes	500 g
4	citrons coupés en deux	4
2	courgettes coupées en rondelles de 1 po (2,5 cm)	2
2	poivrons jaunes coupés en morceaux	2

PAR PORTION:

- calories: 350
- protéines: 38 g
- matières grasses: 18 g (4 g sat.)
- cholestérol: 103 mg
- glucides: 11 g
- fibres: 3 g
- sodium: 89 mg

**1** Dans un petit bol, mélanger les oignons verts, l'huile, le jus de citron, l'estragon, l'ail, l'origan et le poivre. Mettre les cubes de boeuf dans un grand sac de plastique refermable et y verser la marinade. Fermer le sac hermétiquement et le retourner pour bien enrober la viande. Laisser mariner au réfrigérateur pendant au moins 4 heures (retourner le sac de temps à autre). (Vous pouvez préparer les cubes de boeuf jusqu'à cette étape. Ils se conserveront jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

**2** Retirer les cubes de boeuf de la marinade (jeter la marinade). Sur huit brochettes de métal ou de bois préalablement trempées dans l'eau, enfiler les cubes de boeuf en alternant avec les demi-citrons, les rondelles de courgettes et les morceaux de poivrons. Régler le barbecue au gaz à puissance moyenne-élevée. Mettre les brochettes sur la grille huilée du barbecue et fermer le couvercle. Cuire de 8 à 10 minutes pour une viande à point ou jusqu'au degré de cuisson désiré (retourner les brochettes de temps à autre). ▶

Photo: Tango Photographie. Styliste culinaire: Véronique Gagnon-Lalanne. Styliste accessoires: Caroline Simon. Assiette: La Baie. Nappe: HomeSense. Brochettes: Ares.



4 portions  
Préparation: 25 min  
Temps de marinade: 4 h  
Cuisson: 8 à 10 min

## Côtelettes de porc saumurées à la bière **B** **S**

Pour connaître le principe et les avantages du saumurage, voir Truc cuisine, p. 58.

1 3/4 t	eau	430 ml
1 3/4 t	bière (de type stout)	430 ml
3 c. à tab	gros sel de mer	45 ml
2 c. à tab	mélasse	30 ml
4	côtelettes de côtes de porc avec l'os, le gras enlevé (environ 2 lb/1 kg en tout)	4
2 c. à thé	poivre noir broyé grossièrement	10 ml
4 c. à thé	gousses d'ail hachées finement	20 ml

PAR PORTION:

- calories: 270
- protéines: 46 g
- matières grasses: 7 g (2 g sat.)
- cholestérol: 120 mg
- glucides: 3 g
- fibres: traces
- sodium: 110 mg

**1** Dans un grand bol, mélanger l'eau, la bière, le sel et la mélasse jusqu'à ce que le sel soit dissous. Mettre les côtelettes de porc dans un grand sac de plastique refermable et y verser la saumure. Fermer le sac hermétiquement et le déposer dans un grand bol. Laisser reposer au réfrigérateur pendant 8 heures (retourner le sac de temps à autre). (Vous pouvez préparer les côtelettes de porc jusqu'à cette étape. Elles se conserveront jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

**2** Retirer les côtelettes de porc de la saumure (jeter la saumure) et les éponger avec des essuie-tout. Dans un petit bol, mélanger le poivre et l'ail. Frotter chaque côté des côtelettes de ce mélange. Régler le barbecue au gaz pour une cuisson indirecte (voir Truc cuisine, p. 56) et le régler à puissance moyenne. Mettre les côtelettes de porc sur la grille huilée du barbecue du côté éteint et fermer le couvercle. Cuire pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que les côtelettes soient encore légèrement rosées à l'intérieur et que le jus qui s'écoule lorsqu'on les pique avec une fourchette soit clair (les retourner à la mi-cuisson). ▶



4 portions  
Préparation: 15 min  
Réfrigération: 8 h  
Cuisson: 30 min



12 portions  
Préparation: 15 min  
Cuisson: 1 h à 1 h 15 min  
Repos: 15 min

## Rôti de filet mignon épicé B S

1 c. à tab	assaisonnement au chili	15 ml
1 c. à tab	coriandre moulue	15 ml
1 c. à tab	cassonade tassée	15 ml
1 c. à thé	paprika	5 ml
1 c. à thé	moutarde en poudre	5 ml
1 c. à thé	sel	5 ml
1/2 c. à thé	poudre d'ail	2 ml
1/4 c. à thé	piment de Cayenne	1 ml
1	rôti de filet mignon ou de longe de boeuf (3 à 4 lb/1,5 à 2 kg)	1

**1** Dans un petit bol, mélanger l'assaisonnement au chili, la coriandre, la cassonade, le paprika, la moutarde en poudre, le sel, la poudre d'ail et le piment de Cayenne. Frotter le rôti du mélange d'épices.

**2** Préparer le barbecue au gaz pour une cuisson indirecte (voir Truc cuisine, p. 56) et le régler à puissance moyenne-élevée. Mettre le rôti sur la grille huilée du barbecue du côté éteint et fermer le couvercle. Cuire de 1 heure à 1 heure 15 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à viande inséré au centre du rôti indique 140°F (60°C) pour une viande mi-saignante ou jusqu'au degré de cuisson désiré (retourner le rôti aux 20 minutes).

**3** Mettre le rôti de boeuf sur une planche à découper et le couvrir de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer pendant 15 minutes, puis couper en tranches.

### PAR PORTION:

- calories: 180
- protéines: 27 g
- matières grasses: 6 g (3 g sat.)
- cholestérol: 65 mg
- glucides: 2 g
- fibres: traces
- sodium: 305 mg

## Brochettes de poulet à la thaïe, sauce aux arachides <sup>®</sup>

2 c. à tab	sauce de poisson	30 ml
2 c. à tab	jus de lime	30 ml
2 c. à tab	tige de citronnelle hachée finement ou	30 ml
1/2 c. à thé	zeste de citron râpé finement	2 ml
1 c. à tab	huile végétale	15 ml
1	grosse gousse d'ail, hachée finement	1
1 1/2 lb	poitrines de poulet désossées, coupées en lanières de 1/4 po (5 mm) de largeur	750 g
3 t	concombre et carottes en julienne	750 ml
	sauce aux arachides (voir recette)	
	arachides hachées (facultatif)	

**1** Dans un petit bol, mélanger la sauce de poisson, le jus de lime, la citronnelle, l'huile et l'ail. Mettre le poulet dans un grand sac de plastique refermable et y verser la marinade. Fermer le sac hermétiquement et le retourner pour enrober le poulet. Laisser mariner au réfrigérateur pendant 2 heures (retourner le sac de temps à autre).

**2** Retirer le poulet de la marinade (jeter la marinade). Sur des brochettes de métal ou de bois préalablement trempées dans l'eau, enfiler les lanières de poulet en accordéon. Régler le barbecue au gaz à puissance moyenne. Mettre les brochettes de poulet sur la grille huilée du barbecue et fermer le couvercle. Cuire de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit doré et qu'il ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur (retourner les brochettes à la mi-cuisson). Servir avec le concombre et les carottes en julienne et la sauce aux arachides. Parsemer la sauce d'arachides, si désiré.

PAR PORTION  
avec 1/4 t (60 ml) de sauce:

- calories: 333
- protéines: 32 g
- matières grasses: 19 g (9 g sat.)
- cholestérol: 66 mg
- glucides: 9 g
- fibres: 2 g
- sodium: 813 mg

### ZOOM INGRÉDIENT

Facile à reconnaître, la **citronnelle** ressemble à du jonc. On la trouve de plus en plus dans les supermarchés, au comptoir des légumes avec les fines herbes. Pour l'utiliser, il est important de retirer les premières feuilles, assez coriaces, et de ne prendre que la partie la plus tendre, soit de 2 à 3 po (5 à 8 cm) de la base. Pour simplifier la préparation, on peut aussi se procurer de la pâte de citronnelle dans les épiceries asiatiques.

### Sauce aux arachides

Donne environ 1 1/2 t (375 ml).

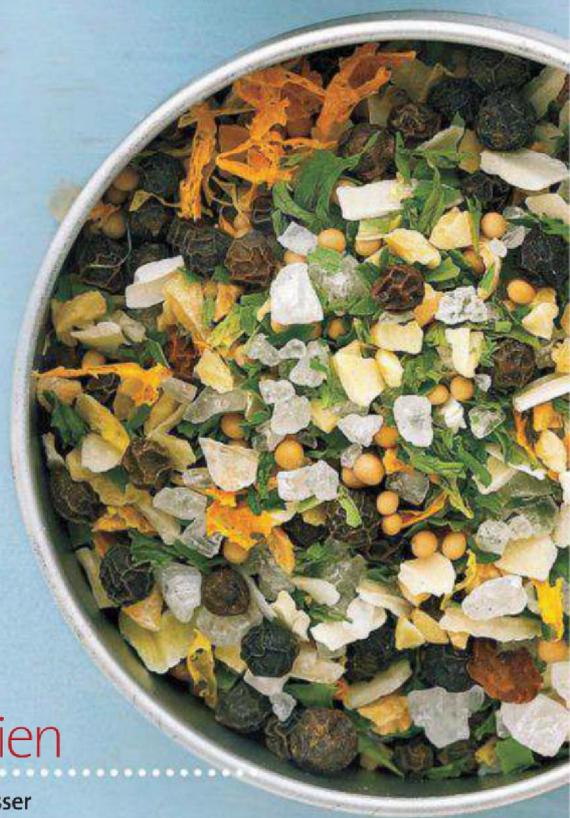
3/4 t	lait de coco	180 ml
1/3 t	beurre d'arachides	80 ml
2 c. à tab	cassonade tassée	30 ml
2 c. à tab	gingembre frais, râpé	30 ml
2 c. à tab	jus de lime	30 ml
1 c. à tab	sauce de poisson	15 ml
1/2 c. à thé	flocons de piment fort	2 ml

**1** Au robot culinaire ou au mélangeur, réduire tous les ingrédients en purée lisse. Verser la sauce dans un petit bol. (Vous pouvez préparer la sauce à l'avance et la couvrir. Elle se conservera jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur.)



**6 portions**  
Préparation: 25 min  
Temps de marinade: 2 h  
Cuisson: 8 à 10 min

# Le secret est dans le mélange d'épices!



Pour un joli cadeau à l'amateur de barbecue ou pour personnaliser nos grillades, on choisit l'un de ces mélanges qu'on verse dans un moulin à poivre transparent. Ces mélanges d'épices rehausseront à coup sûr les viandes et les poissons. Ils se conservent jusqu'à 2 mois dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière.

## Mélange californien

Idéal pour rehausser le poisson et les crevettes.

Dans un poêlon, faire griller 3 c. à tab (45 ml) de **graines de moutarde** à feu moyen, en brassant, pendant 1 minute ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et dégagent leur arôme. Mettre dans un bol. Ajouter 1/3 t (80 ml) chacun de **gros sel de mer** et de **grains de poivre noir**, 3 c. à tab (45 ml) chacun de **persil** et d'**estragon séchés**, de **flocons d'ail** et d'**oignon** et 1 c. à tab (15 ml) chacun de **zeste de citron** et d'**orange séchés**. Bien mélanger.

### Mélange toscan

Exquis sur les côtelettes d'agneau.

Rincer 1/4 t (60 ml) de **champignons porcini** séchés, les égoutter et les étendre sur une plaque de cuisson tapissée de papier d'aluminium. Cuire au four préchauffé à 300°F (150°C) de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient secs. Laisser refroidir et hacher

finement. Dans un poêlon, faire griller 3 c. à tab (45 ml) de **pignons** à feu moyen, en brassant, pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et dégagent leur arôme. Ajouter 1 c. à tab (15 ml) de **graines de fenouil** et les faire griller pendant 30 secondes. Mettre les

champignons, les pignons et les graines de fenouil dans un bol. Ajouter 3 c. à tab (45 ml) de **gros sel de mer**, 2 c. à tab (30 ml) chacun de **grains de poivre noir** et de **poivre rose**, de **flocons d'oignon** et d'**ail** et 1 c. à tab (15 ml) de **romarin frais**, haché. Bien mélanger.

### Mélange floral anisé

Délicieux avec le poulet et le poisson.

Dans un poêlon, faire griller 2 c. à tab (30 ml) de **graines de fenouil** à feu moyen, en brassant, pendant 30 secondes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et dégagent leur arôme. Mettre dans un petit bol. Ajouter 3 c. à tab (45 ml) chacun de **gros sel de mer** et de **flocons d'oignon**, 2 c. à tab (30 ml) chacun de **grains de poivre rose**, de **flocons d'ail** et de **persil séché** et 1 c. à tab (15 ml) chacun de **ciboulette séchée**, de **flocons de céleri** et de **lavande séchée**. Bien mélanger.

### Mélange passe-partout

Un classique pour aromatiser nos biftecks!

Dans un petit poêlon, faire griller 2 c. à tab (30 ml) de **graines de coriandre** à feu moyen, en brassant, pendant environ 1 minute ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et dégagent leur arôme. Mettre dans un petit bol. Ajouter 1/4 t (60 ml) chacun de **gros sel de mer fumé**, de **flocons d'ail** et de **grains de poivre noir**, 2 c. à tab (30 ml) chacun de **flocons d'oignon**, de **flocons de piment fort**, de **persil** et de **ciboulette séchés** et 4 c. à thé (20 ml) de **romarin séché**. Bien mélanger ♦



PHOTO: ISTOCKPHOTO.

## Ce que vous en dites...

**Elle a embrassé les rôles de mère à la maison, de travailleuse autonome et d'employée à temps plein. Dans son billet *Travail-famille, pas de modèles parfaits*, Danielle Verville a dépeint avec humour les travers de chaque situation, ce qui lui a valu une belle réponse de la part des internautes. Voici un aperçu des commentaires reçus.**

«Article intéressant! J'ajouterais qu'il existe de nouvelles pratiques en entreprise. Par exemple, certaines permettent à leurs employés de travailler de la maison un jour ou deux par semaine. Cela réduit le temps de transport et le stress. Personnellement, je ne pourrais jamais m'imaginer maman à temps plein à la maison, mais à chacune son style de vie!» – *Anne-Karine*

«Je travaille à temps plein avec mon conjoint plus de 60 heures semaine. Nous avons quatre enfants de 6, 5, 3 et 2 ans qui nous suivent partout, et c'est normal puisque nous avons une ferme laitière. Pour arriver, je commence ma routine très tôt le matin, ce qui me laisse du temps seule quand les enfants sont à l'école et à la garderie.» – *Marie-Lou*

«Il n'est pas évident de concilier travail et famille. Mon truc: faire une chose à la fois. Je prends aussi un moment pour moi chaque jour. De plus, mon amoureux et moi sortons une fois par mois sans nos filles. Enfin, et c'est le plus important, je m'accorde le droit d'être imparfaite.» – *Claudia*

«Nous avons quatre enfants (10, 8, 6 et 2 ans), et mon mari et moi travaillons à temps plein. Nous habitons en banlieue, travaillons au centre-ville et covoiturons les six tous les jours. Ce n'est pas toujours facile, mais nous sommes une famille heureuse. Nous réussissons aussi à nous payer certains luxes (comme des cours de ski) qui seraient hors de portée avec un seul salaire. Cela dit, je pense qu'il n'y a pas de formule unique ou magique. C'est une décision qui dépend des valeurs et de la situation de chacune.» – *Sabine*

Pour commenter à votre tour, rendez-vous sur [www.coupdepouce.com/travailfamille](http://www.coupdepouce.com/travailfamille)



## Elle blogue brico: TCHOUBI

On suit les ateliers vidéo de Tchoubi sur [www.coupdepouce.com/tchoubi](http://www.coupdepouce.com/tchoubi). Avec peu de moyens et des trucs simples, la bricoleuse nous confectionne un centre de table et des marque-pages pimpants pour le brunch de Pâques.

## Amis sur ?

Après Facebook et Twitter, *Coup de pouce* vient d'installer ses pénates virtuelles sur Google +. Rendez-vous à l'adresse [plus.google.com](http://plus.google.com). Il suffit de taper Coup de pouce dans la fenêtre de recherche pour nous trouver.



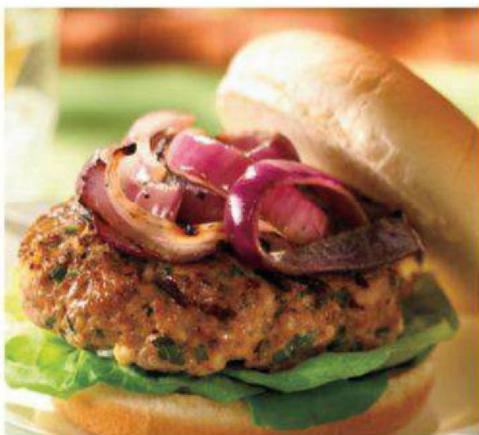
## Sur fond d'écran, le printemps!

Pour illuminer notre écran d'ordinateur, on télécharge ce calendrier de mai à l'adresse: [www.coupdepouce.com/fondcran](http://www.coupdepouce.com/fondcran)

## Joignez-vous à nous sur:

- [www.facebook.com/coupdepouce](http://www.facebook.com/coupdepouce)
- [@coupdepouce\\_mag](https://twitter.com/coupdepouce_mag)
- [gplus.to/coupdepouce](https://plus.google.com/coupdepouce)
- [www.coupdepouce.com/blogue](http://www.coupdepouce.com/blogue)





Hamburgers au porc  
et au cari **B** 28

Hamburgers au poulet  
et au brie **B** 30

Hamburgers  
au saumon **B** 32

Hamburgers à l'agneau,  
mayo au poivron grillé **B** 34

Hamburgers au boeuf,  
salsa à la mangue **B** 36

Moutardes aromatisées 37

# Hamburgers

## Des boulettes pour tous les goûts

Tout le monde craque devant le bon vieux hamburger tout garni. Mais, pour varier le plaisir, il n'y a rien comme essayer d'autres styles de boulettes (porc, poulet, agneau, saumon), des garnitures originales et des moutardes aromatisées maison. On laisse aller notre créativité et on croque dans l'été! ▶

## Hamburgers au porc et au cari <sup>®</sup>

1 lb	porc haché maigre	500 g
1/2 t	coriandre fraîche, hachée	125 ml
1/3 t	fromage feta émietté	80 ml
2 c. à tab	pâte de cari douce (de type Patak's)	30 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
2 c. à thé	gingembre frais, haché finement	10 ml
1	piment chili frais (de type jalapeño), épépiné et haché finement	1
3/4 c. à thé	cumin moulu	4 ml
1/4 c. à thé	sel (environ)	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin (environ)	1 ml
1/2	gros oignon rouge, coupé en tranches de 1/2 po (1 cm) d'épaisseur	1/2
1 c. à thé	huile végétale	5 ml
4	pains à hamburger	4
4	feuilles de laitue Boston	4

### PAR PORTION:

- calories: 472
- protéines: 29 g
- matières grasses: 22 g (7 g sat.)
- cholestérol: 84 mg
- glucides: 38 g
- fibres: 3 g
- sodium: 889 mg

**1** Dans un grand bol, mélanger le porc haché, la coriandre, le fromage feta, la pâte de cari, l'ail, le gingembre, le piment chili, le cumin, le sel et le poivre. Façonner la préparation en quatre pâtés. Couvrir d'une pellicule de plastique et réfrigérer pendant 10 minutes. (Vous pouvez préparer les pâtés jusqu'à cette étape et les couvrir. Ils se conserveront jusqu'à 4 heures au réfrigérateur.)

**2** Entre-temps, sur une brochette de bois préalablement trempée dans l'eau, enfiler les tranches d'oignon de manière à tenir les rondelles en place et les badigeonner de l'huile. Saler et poivrer.

**3** Régler le barbecue au gaz à puissance moyenne. Mettre les pâtés et la brochette d'oignon sur la grille huilée du barbecue, fermer le couvercle et cuire de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli et que les pâtés aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur (retourner la brochette et les pâtés à la mi-cuisson).

**4** Si désiré, mettre les pains sur la grille du barbecue et cuire pendant 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Mettre les feuilles de laitue et les pâtés de porc sur la partie inférieure des pains et garnir de l'oignon grillé. Couvrir de la partie supérieure des pains. ▶



4 portions  
Préparation: 35 min  
Cuisson: 12 à 14 min

## Hamburgers au poulet et au brie B

1/2 t	canneberges séchées, hachées finement	125 ml
	eau bouillante	
2 lb	poulet ou dindon haché	1 kg
1/2 t	noix de Grenoble grillées, hachées finement	125 ml
1/2 t	chapelure nature	125 ml
2 c. à thé	romarin frais, haché ou	10 ml
1/2 c. à thé	romarin séché	2 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
4 oz	brie coupé en tranches fines	125 g
6	pains à hamburger à l'oignon ou nature	6
	mayonnaise	
	petites feuilles de roquette	

### PAR PORTION:

- calories: 578
- protéines: 39 g
- matières grasses: 27 g (8 g sat.)
- cholestérol: 149 mg
- glucides: 46 g
- fibres: 3 g
- sodium: 780 mg

**1** Mettre les canneberges dans un petit bol et les couvrir d'eau bouillante. Laisser reposer pendant 10 minutes. Bien égoutter. Dans un grand bol, mélanger le poulet haché, les canneberges, les noix de Grenoble, la chapelure, le romarin, le sel et le poivre. Façonner la préparation en six pâtés.

**2** Régler le barbecue au gaz à puissance moyenne. Mettre les pâtés sur la grille huilée du barbecue, fermer le couvercle et cuire de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur (les retourner à la mi-cuisson). Répartir les tranches de fromage sur les pâtés et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le fromage ait légèrement fondu.

**3** Si désiré, mettre les pains sur la grille du barbecue et cuire pendant 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Étendre la mayonnaise sur la partie supérieure des pains. Mettre les pâtés de poulet et les feuilles de roquette sur la partie inférieure. Couvrir de la partie supérieure des pains. ▶



6 portions  
Préparation: 30 min  
Cuisson: 16 à 20 min

## Hamburgers au saumon **B**

1 lb	filets de saumon, la peau enlevée, coupés en morceaux de 1 po (2,5 cm)	500 g
3/4 t	chapelure japonaise (de type panko) ou chapelure ordinaire	180 ml
2	oignons verts coupés en tranches fines	2
2 c. à tab	persil haché finement	30 ml
1	gousse d'ail hachée finement	1
2	oeufs légèrement battus	2
2 c. à tab	sauce soja réduite en sel	30 ml
1 c. à tab	jus de citron	15 ml
4	pains à hamburger	4
	mayonnaise à la lime (voir recette)	
4	feuilles de laitue (facultatif)	4

PAR PORTION avec 4 c. à thé (20 ml) de mayonnaise:

- calories: 485
- protéines: 37 g
- matières grasses: 18 g (3 g sat.)
- cholestérol: 165 mg
- glucides: 42 g
- fibres: 3 g
- sodium: 935 mg

### Mayonnaise à la lime

Donne environ 1/3 t (80 ml).

1/4 t	mayonnaise	60 ml
2 c. à tab	oignon rouge haché finement	30 ml
2 c. à thé	jus de lime	10 ml

**1** Au robot culinaire, hacher grossièrement le saumon en actionnant et en arrêtant successivement l'appareil (ne pas trop mélanger). Dans un bol, mélanger le saumon haché, la chapelure, les oignons verts, le persil, l'ail, les oeufs, la sauce soja et le jus de citron. Façonner la préparation en quatre pâtés. Mettre les pâtés dans une assiette tapissée de papier-parchemin ou de papier d'aluminium, couvrir d'une pellicule de plastique et réfrigérer pendant au moins 30 minutes (les pâtés seront plus faciles à manipuler). (Vous pouvez préparer les pâtés jusqu'à cette étape. Ils se conserveront jusqu'à 8 heures au réfrigérateur.)

**2** Régler le barbecue au gaz à puissance moyenne-élevée. Mettre les pâtés sur la grille huilée du barbecue, fermer le couvercle et cuire pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés ou qu'un thermomètre à lecture instantanée inséré au centre d'un pâté indique 158°F (70°C) (les retourner à la mi-cuisson).

**3** Si désiré, mettre les pains sur la grille du barbecue et cuire pendant 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Étendre la mayonnaise à la lime à l'intérieur des pains. Mettre les feuilles de laitue, si désiré, et les pâtés de saumon sur la partie inférieure des pains. Couvrir de la partie supérieure des pains.

**1** Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. (Vous pouvez préparer la mayonnaise à l'avance et la mettre dans un contenant hermétique. Elle se conservera jusqu'à 4 jours au réfrigérateur.) ▶



4 portions  
Préparation: 35 min  
Réfrigération: 30 min  
Cuisson: 12 min

## Hamburgers à l'agneau, mayo au poivron grillé B

1	oeuf	1
2 c. à tab	eau	30 ml
1 lb	agneau haché	500 g
1/4 t	chapelure nature	60 ml
1	oignon râpé	1
2 c. à tab	vinaigre de vin rouge	30 ml
2 c. à thé	moutarde de Dijon	10 ml
1 c. à thé	basilic séché	5 ml
1	gousse d'ail hachée finement	1
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
4	pains à hamburger	4
	mayonnaise au poivron grillé (voir recette)	
	petites feuilles d'épinards	

**1** Dans un bol, à l'aide d'une fourchette, battre l'oeuf et l'eau. Ajouter l'agneau haché, la chapelure, l'oignon, le vinaigre de vin, la moutarde, le basilic, l'ail, le sel et le poivre et bien mélanger. Façonner la préparation en quatre pâtés.

**2** Régler le barbecue au gaz à puissance moyenne. Mettre les pâtés sur la grille huilée du barbecue, fermer le couvercle et cuire pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur (les retourner à la mi-cuisson).

**3** Si désiré, mettre les pains sur la grille du barbecue et cuire pendant 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Étendre la mayonnaise au poivron à l'intérieur des pains et ajouter les pâtés d'agneau et quelques petites feuilles d'épinards.

PAR PORTION avec 2 c. à tab (30 ml) de mayonnaise:

- calories: 440
- protéines: 31 g
- matières grasses: 17 g (5 g sat.)
- cholestérol: 120 mg
- glucides: 40 g
- fibres: 3 g
- sodium: 960 mg

## Mayonnaise au poivron grillé

Donne environ 1 t (250 ml).

1	poivron rouge	1
12	amandes entières, grillées	12
1/4 t	mayonnaise légère	60 ml
2 c. à thé	moutarde de Dijon	10 ml
1	gousse d'ail	1
1/4 c. à thé	gros sel de mer	1 ml
1/8 c. à thé	poivre noir du moulin	0,5 ml

**1** Régler le barbecue au gaz à puissance moyenne. Mettre le poivron sur la grille huilée du barbecue, fermer le couvercle et cuire pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que la peau soit noircie et

boursouflée (retourner le poivron de temps à autre). Mettre le poivron dans un bol et couvrir hermétiquement d'une pellicule de plastique. Laisser reposer pendant 10 minutes (la vapeur emprisonnée fera soulever la peau). Peler le poivron, l'épépiner et le hacher grossièrement.

**2** Au robot culinaire ou au mélangeur, mélanger le poivron, les amandes, la mayonnaise, la moutarde, l'ail, le sel et le poivre jusqu'à ce que la préparation soit lisse. (Vous pouvez préparer la mayonnaise à l'avance et la mettre dans un contenant hermétique. Elle se conservera jusqu'à 4 jours au réfrigérateur.) ▶



4 portions  
Préparation: 50 min  
Cuisson: 32 min

# HAMBURGERS



**4 portions**  
**Préparation: 30 min**  
**Cuisson: 17 à 19 min**

## Hamburgers au boeuf, salsa à la mangue **B**

1 c. à tab	huile végétale	15 ml
1 t	poivron vert haché	250 ml
1/4 t	poivron rouge haché	60 ml
1/4 t	oignon haché finement	60 ml
1 c. à thé	gingembre frais, râpé	5 ml
1	mangue hachée	1
1/4 t	gelée de pommes	60 ml
1 c. à tab	jus de lime	15 ml
1	pincée de sel	1
1	oeuf légèrement battu	1
1/3 t	sauce chili	80 ml
1/2 c. à thé	sauce tabasco	2 ml
1/4 t	chapelure nature	60 ml
1 lb	boeuf haché maigre	500 g
4	petits pains ciabattas coupés en deux ou pains à hamburger	4
1 t	fromage monterey jack râpé (4 oz/125 g)	250 ml

**1** Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les poivrons, l'oignon et le gingembre et cuire, en brassant, pendant 3 minutes. Ajouter la mangue, la gelée de pommes, le jus de lime et le sel et cuire, en brassant, jusqu'à ce que la gelée ait fondu. Réserver. (Vous pouvez préparer la salsa à l'avance, la laisser refroidir et la mettre dans un contenant hermétique. Elle se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.)

**2** Dans un grand bol, mélanger l'oeuf, 1/4 t (60 ml) de la sauce chili, la sauce tabasco et la chapelure. Ajouter le boeuf haché et bien mélanger. Façonner la préparation en quatre pâtés.

**3** Régler le barbecue au gaz à puissance moyenne. Mettre les pâtés sur la grille huilée du barbecue, fermer le couvercle et cuire de 10 à 13 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient perdu leur teinte rosée à

l'intérieur (les retourner et les badigeonner du reste de la sauce chili à la mi-cuisson).

**4** Si désiré, mettre les petits pains sur la grille du barbecue et cuire pendant 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Répartir le fromage sur la partie inférieure des pains, ajouter les pâtés de boeuf et garnir d'un peu de la salsa réservée. Couvrir de la partie supérieure des pains. Servir le reste de la salsa dans un petit bol.

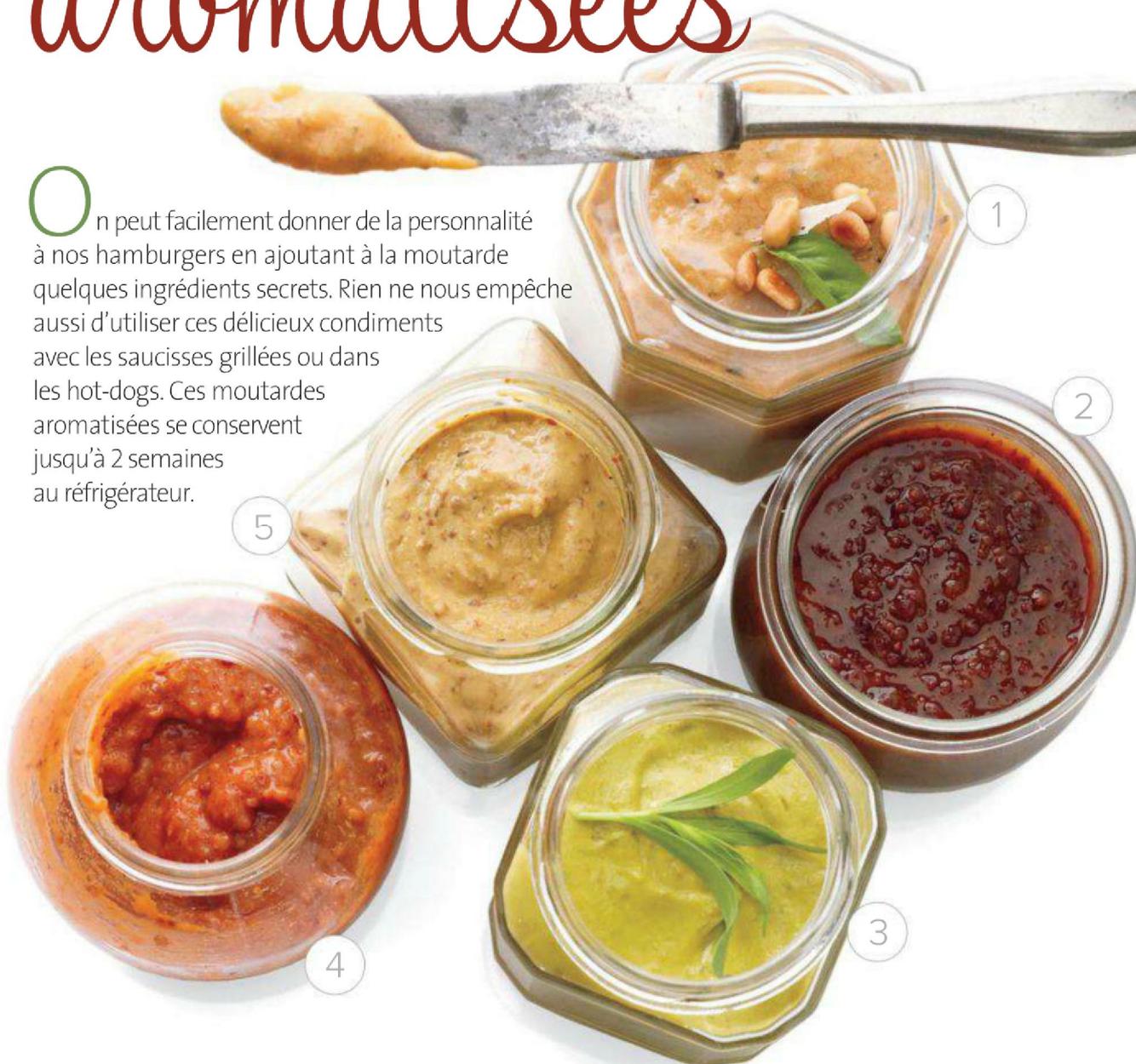
### PAR PORTION:

- calories: 808
- protéines: 31 g
- matières grasses: 50 g (20 g sat.)
- cholestérol: 167 mg
- glucides: 60 g
- fibres: 3 g
- sodium: 740 mg

# Moutardes aromatisées



On peut facilement donner de la personnalité à nos hamburgers en ajoutant à la moutarde quelques ingrédients secrets. Rien ne nous empêche aussi d'utiliser ces délicieux condiments avec les saucisses grillées ou dans les hot-dogs. Ces moutardes aromatisées se conservent jusqu'à 2 semaines au réfrigérateur.



## Moutarde aux noix

Mélanger une même quantité de noix de Grenoble, d'arachides, de pacanes ou de pignons hachés et de moutarde de Dijon (1).

**Utilisation suggérée:** hamburgers au dindon ou végétariens.

## Moutarde fruitée

À l'aide d'une fourchette, incorporer un peu de chutney aux canneberges ou de confiture aux cerises à de la moutarde de Dijon (au besoin, réduire en purée pour obtenir une texture plus lisse) (2).

**Utilisation suggérée:** hamburgers garnis au bacon et au cheddar.

## Moutarde aux fines herbes

Ajouter une poignée de fines herbes fraîches, hachées (ciboulette, estragon, persil, coriandre ou basilic), ou une cuillerée de pesto au basilic à de la moutarde de Dijon (3).

**Utilisation suggérée:** hamburgers garnis de tranches de tomates ou d'oignons.

## Moutarde fumée

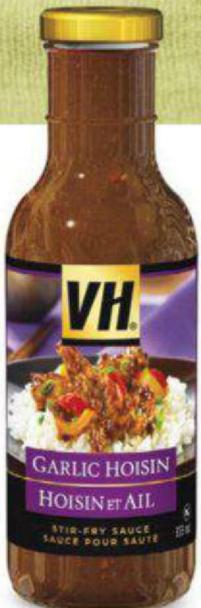
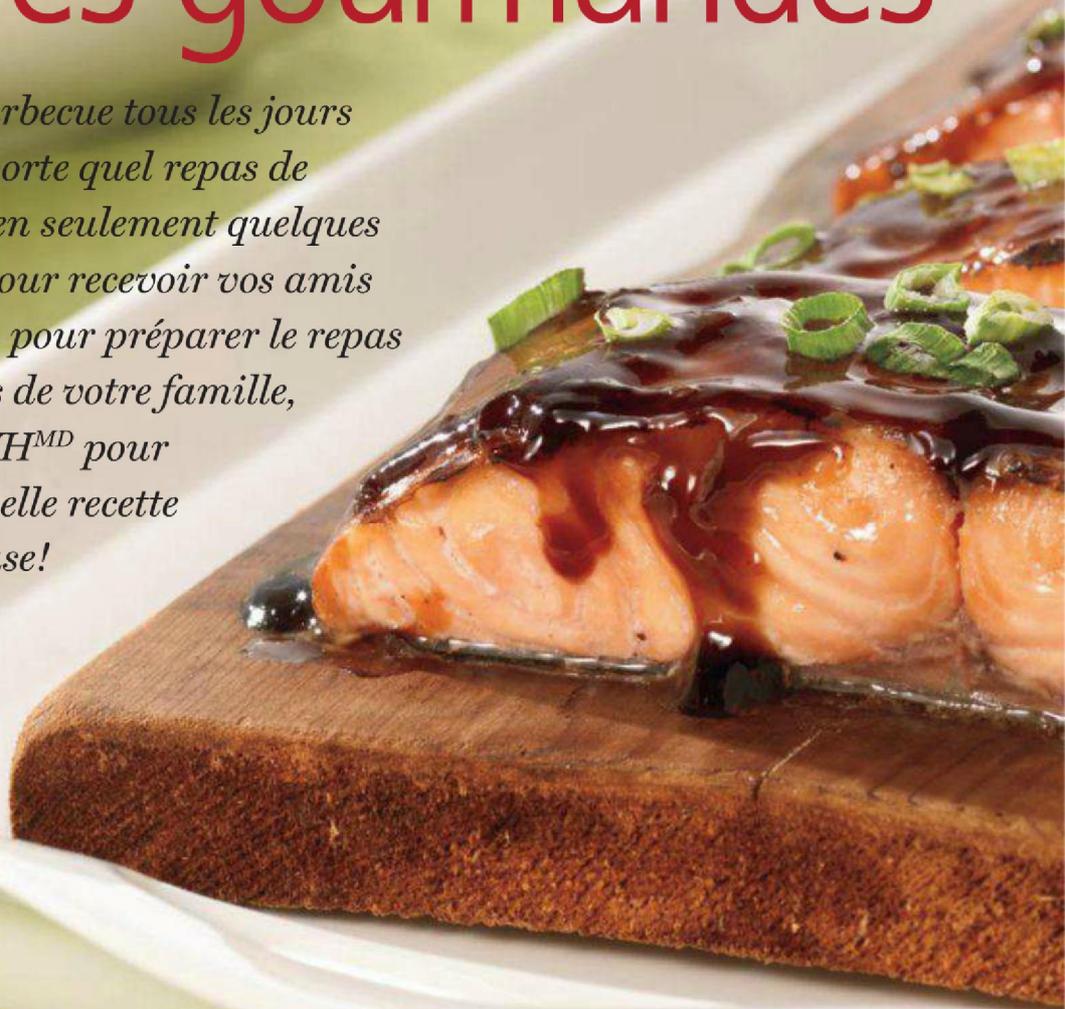
Ajouter de 3 à 4 poivrons rouges rôtis réduits en purée à 1/4 t (60 ml) de moutarde de Dijon, de moutarde préparée ou de moutarde au miel (4). Utiliser des piments chipotle pour une version qui a plus de caractère (5).

**Utilisation suggérée:** hamburgers garnis à l'avocat ◆

**VH**<sup>®</sup>

# Grillades gourmandes

*Cet été, utilisez le barbecue tous les jours en pimantant n'importe quel repas de saveurs excitantes, en seulement quelques étapes. Que ce soit pour recevoir vos amis la fin de semaine ou pour préparer le repas préféré des membres de votre famille, il existe une sauce VH<sup>MD</sup> pour rendre n'importe quelle recette absolument délicieuse!*



## Saumon sur planche de cèdre

Sucrée, avec une touche acidulée, la **sauce Hoisin et Ail VH<sup>MD</sup>** au goût prononcé transformera tout filet de saumon en un plat mémorable qui vous fera saliver tout l'été!

**Temps de préparation :** 5 minutes  
**Temps de cuisson :** 20 minutes  
**Portions :** 4  
**Temps total :** 25 minutes

### INGRÉDIENTS :

4	filets de saumon de 6 oz, désossés et sans la peau	175 gr
½ tasse	sauce Hoisin et Ail VH <sup>MD</sup>	125 mL
¼ tasse	d'oignons verts, hachés finement	60 mL

Vaporisateur PAM<sup>MD</sup> pour grillades



VISITEZ  
[vhsauces.com](http://vhsauces.com)  
 pour d'autres recettes  
 de barbecue!

**1. Faire tremper** la planche de cèdre dans de l'eau pendant au moins 6 heures, ou pendant une journée complète, si possible.

**2. Faire mariner** les filets de saumon dans la **sauce Hoisin et Ail VH<sup>MD</sup>** pendant une heure.

**3. Faire chauffer** le barbecue à température moyenne. Vaporiser l'enduit **PAM<sup>MD</sup>** sur la planche de cèdre et déposer le saumon sur la planche. Verser un filet de marinade sur le saumon.

**4. Mettre** la planche sur la grille la moins chaude, fermer le couvercle du barbecue et faire cuire le saumon jusqu'à la cuisson désirée, ou jusqu'à cuisson complète environ 20 minutes. Parsemer d'oignons verts et servir.

**CONSEIL :** Il faut résister à la tentation de soulever trop souvent le couvercle du barbecue, puisque la chaleur s'en échappera et la cuisson du saumon prendra plus de temps. De plus, si la planche de cèdre n'est pas trop brûlée, elle peut être lavée et réutilisée.

## *Pourquoi* de l'huile de canola?

L'huile de canola n'est composée que de 7 % de graisses saturées, ce qui est moins que pour toute autre huile de cuisson. Cela laisse 93 % de matières grasses qui sont bonnes pour vous, incluant les acides gras omégas. Choisir l'huile de canola, c'est aider sa famille à s'alimenter sainement.

Choisir **PAM<sup>MD</sup>** vous facilite la vie.





# Crevettes grillées au chili épicé

Sucrée et juste assez épicée, la **sauce Chili épicée Thai VH<sup>MD</sup>** ajoutera la touche piquante à vos crevettes grillées. Un plat qui s'accorde parfaitement à une salade verte ou servi seul, comme apéritif.



**Temps de préparation :** 2 minutes  
**Temps de cuisson :** 7 minutes  
**Portions :** 4  
**Temps total :** 9 minutes

## INGRÉDIENTS :

- 1 lb de crevettes crues de taille moyenne, pelées 500 gr
  - 1/3 tasse de sauce Chili épicée Thai VH<sup>MD</sup> 80 mL
  - 1 c. à soupe de jus de lime 15 mL
  - 2 c. à soupe de coriandre fraîche, hachée finement 30 mL
- Vaporisateur PAM<sup>MD</sup> pour grillades

**1. Faire chauffer** le barbecue à feu moyen-vif. Mettre les crevettes dans le panier à grill et vaporiser le panier de PAM<sup>MD</sup>. Faire griller les crevettes jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites et de couleur rosée.

**2.** Pendant que les crevettes cuisent (7 minutes), **mélanger la sauce Chili épicée Thai VH<sup>MD</sup>**, le jus de lime et la coriandre dans un verre de taille moyenne ou dans un bol en métal. Une fois les crevettes cuites, les mettre dans la sauce, et bien mélanger afin de toutes les recouvrir et servir.

**CONSEIL :** Si aucun panier à grill n'est utilisé, mettre une feuille de papier aluminium enduite de vaporisateur PAM<sup>MD</sup> pour empêcher les crevettes de tomber au fond du barbecue.

# Bifteck de flanc au tandoori avec salsa aux ananas

On obtient le goût classique sucré et fumé du tandoori avec la **sauce Tandoori VH<sup>MD</sup>** qui rehaussera assurément tout plat, incluant ce bifteck de flanc juteux.



**Temps de préparation :** 5 minutes  
**Temps de cuisson :** 15 minutes  
**Portions :** 4  
**Temps total :** 20 minutes

## INGRÉDIENTS :

- 1 1/2 lb de bifteck de flanc 675 gr
- 1 pot de sauce Tandoori VH<sup>MD</sup> 341 mL
- 1 tasse de morceaux d'ananas en conserve, égouttés (conserver le jus) 250 mL
- 2 c. à soupe de sauce Ananas VH<sup>MD</sup> 30 mL
- 1/2 tasse de poivrons rouges, hachés finement 125 mL
- 2 c. à soupe d'oignons verts, 30 mL
- 3 c. à soupe plus 1 c. à thé (5 ml) de jus de lime 45 mL

Vaporisateur PAM<sup>MD</sup> pour grillades

**1. Faire mariner** le bifteck de flanc dans 3/4 tasse (180 ml) de **sauce Tandoori VH<sup>MD</sup>**, 2 c. à soupe (30 ml) de jus d'ananas et 3 c. à soupe (45 ml) de jus de lime pendant 6 heures.



Préparez  
avec du PAM<sup>MD</sup>

On peut cuisiner de délicieuses grillades à l'aide de l'enduit PAM<sup>MD</sup>. Il suffit de vaporiser sur la grille froide, sur les pinces, sur les brochettes et sur les paniers à grill. Il empêchera vos viandes, kebabs et légumes de coller et préservera vos succulents mets.

## Pains pitas grillés au chili sucré



**Temps de préparation :** 2 minutes

**Temps de cuisson :** 8 minutes

**Portions :** 4

**Temps total :** 10 minutes

On oublie la routine habituelle de cuire de la viande sur le barbecue et on sert plutôt ces délicieuses pitas, rapides à préparer. Ils se dévorent entiers ou coupés en morceaux, servis en apéritif. Un succès de barbecue assuré pendant l'été!

### INGRÉDIENTS :

- 4 pains pitas grecs (environ 7 po)
  - ½ tasse de sauce Chili sucrée Thai VH<sup>MD</sup> 125 mL
  - ½ tasse d'oignons verts, hachés finement 125 mL
  - ½ tasse de fromage de chèvre, émietté 125 mL
- Vaporisateur PAM<sup>MD</sup> pour grillades**

**1. Répartir la sauce Chili sucrée Thai VH<sup>MD</sup>** entre chacun des pains pitas, étaler sur toute leur surface. Saupoudrer d'oignons verts et de fromage émietté.

**2. Vaporiser** la grille avec l'enduit PAM<sup>MD</sup> et faire chauffer à feu moyen-faible. Faire griller les pains pitas en fermant le couvercle du barbecue pendant 8 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus soit bien chaud et que la base soit croquante.

**3. Couper** en pointes et servir.

**2. Mélanger** les morceaux d'ananas, le reste de la sauce Ananas VH<sup>MD</sup>, les poivrons rouges, les oignons verts et le reste du jus de lime; réserver.

**3. Enlever** et jeter le surplus de marinade de viande.

**4. Vaporiser** la grille avec l'enduit PAM<sup>MD</sup> et faire chauffer à feu moyen-vif. Saisir la viande des deux côtés, puis mettre la viande du côté plus froid de la grille pour terminer sa cuisson avec une chaleur indirecte. Lors de la cuisson, arroser le bifteck d'une demi-tasse de sauce Tandoori VH<sup>MD</sup>.

**5. Faire cuire** jusqu'à obtention de la cuisson désirée, environ 20 minutes pour une cuisson à point. Retirer de la chaleur, couvrir d'un papier aluminium et laisser reposer pendant 5 minutes. Couper en tranches minces et servir avec le reste de la sauce et de la salsa.

**CONSEIL :** Le bifteck de flanc est idéal lorsque cuit saignant ou à point, pour qu'il conserve sa tendreté.



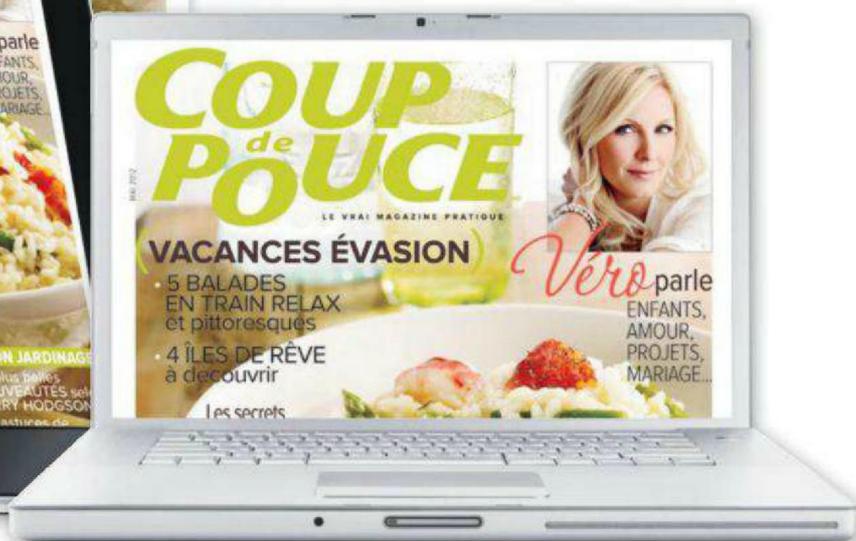
# Votre abonnement à *Coup de pouce* inclut maintenant la version numérique !



## Pour le même tarif, vous recevrez :

- › Votre magazine papier livré à domicile
- › Votre édition numérique que vous pouvez consulter sur ordinateur, tablette numérique et téléphone mobile

( **COUP DE POUCE VOUS SUIT PARTOUT !** )



**ABONNEZ-VOUS ou RENOUEVEZ votre abonnement en ligne dès maintenant et économisez 50 % sur le prix en kiosque !**

**[coupdepouce.com/numerique](http://coupdepouce.com/numerique)**



## *Coup de pouce*, le magazine qui vous simplifie la vie !

Vous voulez recevoir l'édition numérique, mais vous êtes déjà abonné à *Coup de pouce* ? Assurez-vous que votre courriel dans votre dossier est valide à : [coupdepouce.com/dossier](http://coupdepouce.com/dossier). Vous recevrez sous peu par courriel toute l'information nécessaire pour obtenir votre édition numérique sans frais supplémentaires.



# Saucisses

Brochettes de crevettes et de chorizo **B** 44

Sandwichs à la saucisse, garniture aigre-douce aux poivrons **B** 46

Brochettes de saucisses et de poivrons **B** 48

Hamburgers aux saucisses et aux pommes **B** 50

Salade-repas aux saucisses et aux pommes **B** 51

## Les saucisses *nouveau style*

Quoi de plus simple que de faire griller des saucisses pour un souper improvisé? Surtout qu'on en trouve maintenant une incroyable variété, avec des comptoirs de saucissiers dans les marchés et même dans les supermarchés. Voici quelques idées de grillades qui les mettent délicieusement en valeur. ▶

## Brochettes de crevettes et de chorizo

2	gousses d'ail hachées finement	2
1/4 t	huile d'olive	60 ml
2 c. à tab	jus de citron	30 ml
1 c. à thé	paprika	5 ml
24	grosses crevettes décortiquées et déveinées, avec la queue (environ 2 lb/1 kg en tout)	24
8 oz	saucisses fraîches piquantes (de type chorizo)	250 g
	persil frais, haché finement	
	aïoli au citron et à la ciboulette (voir recette)	

PAR PORTION  
avec 2 c. à tab  
(30 ml) d'aïoli:

- calories: 425
- protéines: 43 g
- matières grasses: 24 g (7 g sat.)
- cholestérol: 350 mg
- glucides: 7 g
- fibres: traces
- sodium: 2 135 mg

**1** Dans un grand plat en verre peu profond, mélanger l'ail, l'huile, le jus de citron et le paprika. Ajouter les crevettes et mélanger pour bien les enrober. Couvrir le plat d'une pellicule de plastique et laisser mariner au réfrigérateur pendant 30 minutes (retourner les crevettes de temps à autre).

**2** Dans une casserole d'eau frémissante, faire pocher les saucisses pendant 10 minutes (ne pas faire bouillir). Laisser égoutter les saucisses dans une assiette tapissée d'essuie-tout. Couper les saucisses en 16 morceaux.

**3** Sur huit brochettes de métal ou de bois préalablement trempées dans l'eau, enfiler trois crevettes en alternant avec deux morceaux de saucisse (jeter la marinade). Régler le barbecue au gaz à puissance moyenne-élevée. Mettre les brochettes de crevettes sur la grille huilée du barbecue et cuire pendant environ 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que les crevettes soient rosées et que le chorizo ait légèrement ramolli. Au moment de servir, parsemer les brochettes de persil. Si désiré, défaire les brochettes et piquer les crevettes et les morceaux de saucisses en bouchées. Accompagner d'aïoli.

### Aïoli au citron et à la ciboulette

Donne environ 1 t (250 ml).

1/2 t	crème sure légère	125 ml
1/2 t	mayonnaise légère	125 ml
2 c. à tab	ciboulette (ou oignons verts) fraîche, hachée finement	30 ml
1 c. à tab	zeste de citron râpé	15 ml
2 c. à thé	jus de citron	10 ml
2 c. à thé	moutarde à l'ancienne	10 ml
1	gousse d'ail hachée finement	1
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml

**1** Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. (Vous pouvez préparer l'aïoli à l'avance et le couvrir. Il se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.) ▶



4 portions ou 24 bouchées  
Préparation: 10 min  
Temps de marinade: 30 min  
Cuisson: 16 min

## Sandwichs à la saucisse, garniture aigre-douce aux poivrons **B**

3 c. à tab	amandes effilées	45 ml
1/4 t	raisins secs	60 ml
3 c. à tab	vinaigre de vin rouge	45 ml
2 c. à tab	sucré	30 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/8 c. à thé	poivre noir du moulin	0,5 ml
6	saucisses douces	6
2	poivrons verts coupés en lanières de 1 po (2,5 cm) de longueur	2
2	poivrons rouges coupés en lanières de 1 po (2,5 cm) de longueur	2
1	oignon rouge coupé en quartiers	1
1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
6	petits pains, coupés en deux	6
3 c. à tab	vinaigrette à l'italienne (voir recette)	45 ml
	persil frais, haché (facultatif)	

**1** Dans un petit poêlon à surface anti-adhésive, faire griller les amandes à feu moyen, en brassant, de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Ajouter les raisins secs et mélanger. Retirer le poêlon du feu. Laisser reposer pendant 1 minute. Ajouter le vinaigre de vin, le sucre, le sel et le poivre et cuire, en brassant délicatement, jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Réserver.

**2** Dans une casserole d'eau frémissante, faire pocher les saucisses pendant 10 minutes (ne pas faire bouillir). Laisser égoutter les saucisses dans une assiette tapissée d'essuie-tout.

**3** Dans un grand bol, mélanger les poivrons et l'oignon. Arroser de l'huile et mélanger délicatement pour bien les enrober. Mettre le mélange de poivrons sur une plaque à griller perforée. Régler le barbecue au gaz à puissance moyenne. Mettre les saucisses et la plaque à griller sur la grille huilée du barbecue. Fermer le couvercle et cuire de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les poivrons et l'oignon soient tendres et que les saucisses soient dorées et aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur (retourner les saucisses et brasser les légumes à la mi-cuisson).

**4** Entre-temps, badigeonner l'intérieur des pains de la vinaigrette. Mettre les pains, le côté coupé dessous, sur la grille du barbecue et cuire pendant environ 1 minute ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Mettre la préparation de poivrons dans un grand bol. Ajouter le mélange d'amandes réservé et mélanger délicatement pour bien enrober les légumes. Mettre une saucisse dans chaque pain et garnir de la préparation aux poivrons. Parsemer de persil, si désiré.

### PAR PORTION:

- calories: 700
- protéines: 22 g
- matières grasses: 38 g (12 g sat.)
- cholestérol: 69 mg
- glucides: 67 g
- fibres: 4 g
- sodium: 1 398 mg

## Vinaigrette à l'italienne

Donne environ 1/2 t (125 ml).

2 c. à tab	vinaigre de vin rouge	30 ml
2 c. à thé	moutarde de Dijon	10 ml
1/3 t	huile d'olive	80 ml
1 c. à thé	origan séché	5 ml

**1** Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le vinaigre de vin et la moutarde de Dijon. Ajouter l'huile en fouettant jusqu'à ce que la vinaigrette soit homogène. Ajouter l'origan et mélanger. (Vous pouvez préparer la vinaigrette à l'avance et la couvrir. Elle se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.) ▶



6 portions  
Préparation: 30 min  
Cuisson: 20 min

## Brochettes de saucisses et de poivrons **B**

On peut utiliser n'importe quelle sorte de saucisses pour préparer ces savoureuses brochettes. Laissez-vous guider par les créations de votre saucissier!

1 lb	saucisses fraîches (au choix)	500 g
2	piments chilis doux (de type cubanelle) coupés en carrés ou	2
1	poivron vert coupé en carrés	1
1	poivron rouge coupé en carrés	1
1	oignon rouge coupé en carrés	1
2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
2 c. à tab	vinaigre balsamique	30 ml
1 1/2 c. à thé	cassonade tassée	7 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
1/2 c. à thé	origan séché	2 ml

### PAR PORTION:

- calories: 335
- protéines: 18 g
- matières grasses: 23 g (7 g sat.)
- cholestérol: 48 mg
- glucides: 15 g
- fibres: 2 g
- sodium: 863 mg

**1** Dans une casserole d'eau frémissante, faire pocher les saucisses pendant 10 minutes (ne pas faire bouillir). Laisser égoutter les saucisses dans une assiette tapissée d'essuie-tout. Couper les saucisses en environ 24 morceaux.

**2** Sur huit brochettes de métal ou de bois préalablement trempées dans l'eau, enfiler les morceaux de saucisses en alternant avec les morceaux de piments, de poivron et d'oignon. Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger l'huile, le vinaigre balsamique, la cassonade, le sel, le poivre et l'origan jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Badigeonner les brochettes de la moitié de ce mélange.

**3** Régler le barbecue au gaz à puissance moyenne-élevée. Mettre les brochettes sur la grille huilée du barbecue et fermer le couvercle. Cuire de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce que les saucisses soient dorées et aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur (retourner les brochettes à la mi-cuisson et les badigeonner du reste du mélange d'huile). ▶



4 portions  
Préparation: 25 min  
Cuisson: 16 à 18 min



4 portions  
Préparation: 20 min  
Cuisson: 12 à 16 min

## Hamburgers aux saucisses et aux pommes <sup>®</sup>

2 c. à tab	mayonnaise	30 ml
1 c. à tab	moutarde de Dijon	15 ml
1 c. à tab	miel liquide	15 ml
1/2 lb	saucisses italiennes douces ou fortes, la peau enlevée	250 g
1/2 lb	boeuf haché maigre	250 g
1	pomme verte hachée finement	1
4	pains à hamburger	4
1	pomme verte coupée en tranches	1
4	tranches de bacon cuites	4

**1** Dans un petit bol, mélanger la mayonnaise, la moutarde de Dijon et le miel. Réserver. Dans un autre bol, mélanger la chair des saucisses, le boeuf haché et la pomme hachée. Façonner la préparation en quatre pâtés de 3/4 po (2 cm) d'épaisseur.

**2** Régler le barbecue au gaz à puissance moyenne. Mettre les pâtés sur la grille huilée du barbecue, fermer le couvercle et cuire de 12 à 16 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur (les retourner à la mi-cuisson).

**3** Si désiré, entre-temps, mettre les pains sur la grille huilée du barbecue et cuire pendant 2 minutes ou jusqu'à ce

qu'ils soient dorés. Étendre le mélange de mayonnaise réservé à l'intérieur des pains et mettre un pâté de viande dans chacun. Garnir des tranches de pomme et d'une tranche de bacon.

PAR PORTION:

- calories: 520
- protéines: 29 g
- matières grasses: 26 g (8 g sat.)
- cholestérol: 70 mg
- glucides: 44 g
- fibres: 3 g
- sodium: 1 235 mg



4 à 6 portions  
Préparation: 25 min  
Cuisson: 18 à 20 min

## Salade-repas aux saucisses et aux pommes **B**

1 lb	saucisses italiennes douces	500 g
1/4 t	huile d'olive	60 ml
2 c. à tab	vinaigre de cidre	30 ml
1 c. à thé	moutarde de Dijon	5 ml
1 c. à thé	miel liquide	5 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
1/4 c. à thé	thym séché	1 ml
6 t	scarole tassée légèrement, hachée	1,5 L
2 t	chicorée tassée légèrement, hachée	500 ml
1	carotte râpée	1
1	pomme rouge coupée en tranches fines	1
1/2 t	concombre anglais coupé en tranches	125 ml
1/3 t	noix de Grenoble grillées, hachées	80 ml
1/4 t	oignon rouge coupé en tranches	60 ml

**1** Dans une casserole d'eau frémissante, faire pocher les saucisses pendant 10 minutes (ne pas faire bouillir). Laisser égoutter les saucisses dans une assiette tapissée d'essuie-tout.

**2** Régler le barbecue au gaz à puissance moyenne-élevée. Mettre les saucisses sur la grille huilée du barbecue et cuire, en les retournant de temps à autre, de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur. Couper en tranches épaisses.

**3** Entre-temps, dans un saladier, à l'aide d'un fouet, mélanger l'huile, le vinaigre de cidre, la moutarde de Dijon, le miel, le sel, le poivre et le thym. Ajouter la scarole, la chicorée, la carotte, la pomme, le concombre, les noix de Grenoble, l'oignon et les saucisses et mélanger délicatement pour bien enrober les ingrédients.

PAR PORTION:

- calories: 278
- protéines: 16 g
- matières grasses: 20 g (3 g sat.)
- cholestérol: 55 mg
- glucides: 10 g
- fibres: 3 g
- sodium: 524 mg ◆



## Accéder à des informations provenant de sources sûres, c'est rassurant.

Avec Servicevie.com, vous accédez en un clic à une source d'informations de première importance, à de véritables spécialistes qui ont réponse à vos questions. Vous pouvez aussi consulter notre guide des maladies ou visionner des séries d'exercices.



PARCE QUE LE BIEN-ÊTRE, C'EST PLUS QUE LA SANTÉ.

Nutrition | Santé | Éducation | Environnement | Argent | Sexualité | Entraînement physique



# Sur la broche

Rôti de porc à l'italienne **B** **S** 54

Rôti de faux-filet, sauces chimichurri **B** 56

Poulet rôti à l'érable et à la sauge **B** 58

Chou-fleur grillé au parmesan **B** 59

## Régals sur le tournebroche

C'est une technique de cuisson utilisée par l'homme depuis la nuit des temps. Avec les nouveaux barbecues équipés d'un système de tournebroche, on peut maintenant cuire nos grosses pièces de viande sans effort, ou presque. Tandis que la cuisson lente donne une chair fondante à souhait, le tournebroche permet d'obtenir des grillades parfaitement... grillées! ▶

## Rôti de porc à l'italienne B S

1	rôti de longe de porc désossé, le gras enlevé (3 à 4 lb/1,5 à 2 kg)	1
8	gousses d'ail hachées finement	8
2 c. à tab	romarin frais, haché finement	30 ml
4 c. à thé	zeste de citron râpé finement	20 ml
2 c. à thé	gros sel de mer	10 ml
1 c. à thé	poivre noir du moulin	5 ml
3 c. à tab	huile d'olive	45 ml
	demi-citrons grillés (facultatif)	
	brins de persil italien frais (facultatif)	

### PAR PORTION:

- calories: 190
- protéines: 23 g
- matières grasses: 9 g (2 g sat.)
- cholestérol: 65 mg
- glucides: 1 g
- fibres: traces
- sodium: 500 mg

**1** Avec la pointe d'un couteau bien aiguisé, pratiquer des incisions de 1 1/2 po (4 cm) de profondeur sur le rôti de porc à intervalles de 2 à 3 po (5 à 8 cm). Dans un mortier, à l'aide d'un pilon, écraser l'ail avec le romarin, le zeste de citron, le sel et le poivre jusqu'à ce que le mélange forme une pâte. Incorporer petit à petit l'huile jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Insérer la pâte d'ail dans les incisions du rôti et frotter le reste sur toute sa surface.

**2** Préparer le barbecue pour une cuisson sur tournebroche en suivant les instructions du fabricant et le régler à puissance moyenne-faible. Insérer le tournebroche sur la longueur du rôti de porc (bien piquer le rôti dans la fourchette de retenue). Fixer le tournebroche au barbecue. Fermer le couvercle et cuire de 1 heure 30 minutes à 2 heures ou jusqu'à ce que le porc soit encore légèrement rosé à l'intérieur et qu'un thermomètre à lecture instantanée inséré au centre du rôti indique 155°F (68°C).

**3** Mettre le rôti de porc sur une planche à découper et le couvrir de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que le thermomètre à lecture instantanée indique 160°F (70°C). Couper le rôti en tranches. Servir avec des demi-citrons grillés et garnir de brins de persil, si désiré.

### TRUC CUISINE

Beaucoup de barbecues au gaz sont maintenant pourvus d'un **tournebroche**, qui nous permet de cuire lentement et uniformément de grosses pièces de viande ou de volailles. C'est un peu comme une version moderne du méchoui. Pour utiliser le système de tournebroche (aussi appelé rôtisserie), on se reporte aux instructions du fabricant et on préchauffe le barbecue à l'intensité indiquée dans la recette. En cours de cuisson, si la pièce

de viande grille trop rapidement, on peut l'envelopper de papier d'aluminium. Et si notre barbecue n'est pas muni de système de rôtisserie, on peut quand même préparer nos grillades en cuisson indirecte (voir Truc cuisine, p. 56). Dans les deux cas, il est préférable de glisser un moule en métal ou en aluminium rempli d'eau sous la grille, à l'endroit où on mettra la viande, afin de récupérer le gras et d'empêcher la viande de sécher.



8 à 10 portions  
Préparation: 20 min  
Cuisson: 1 h 30 min à 2 h  
Repos: 15 min

## Rôti de faux-filet, sauces chimichurri

1	rôti de faux-filet désossé, le gras enlevé (environ 3 lb/1,5 kg)	1
1 t	vinaigre de vin blanc	250 ml
1	gros oignon, haché	1
1 t	coriandre fraîche, tassée	250 ml
1/2 t	huile végétale	125 ml
3	gousses d'ail hachées finement	3
1 c. à tab	gros sel de mer	15 ml
1 c. à tab	cumin moulu	15 ml
1 c. à tab	origan frais, haché finement	15 ml
1 c. à tab	thym frais, haché finement	15 ml
1 c. à tab	poivre noir du moulin	15 ml
	sauces chimichurri verte et rouge (voir recettes)	

PAR PORTION  
avec 2 c. à tab (30 ml)  
de chacune des sauces:

- calories: 525
- protéines: 38 g
- matières grasses: 39 g (12 g sat.)
- cholestérol: 90 mg
- glucides: 3 g
- fibres: traces
- sodium: 445 mg

### TRUC CUISINE

La **cuisson indirecte** est la méthode idéale pour cuire les grosses pièces (rôtis, poulet entier ou en morceaux), pour fumer les grillades avec des copeaux ou pour griller un sandwich sans le brûler.

- Avec un barbecue au gaz, il suffit d'allumer un seul brûleur et de mettre les aliments sur la grille du côté éteint, puis de fermer le couvercle.
- Avec un barbecue au charbon de bois, il faut repousser les braises de manière à laisser le centre ou un côté sans feu. On dépose ensuite les aliments sur la grille au-dessus de la section sans braises et on ferme le couvercle.

**1** À l'aide d'un couteau bien aiguisé, couper le rôti en tranches de 2 po (5 cm) d'épaisseur. Couper chaque tranche en deux sur la longueur. Dans un petit bol, mélanger le vinaigre de vin, l'oignon, la coriandre, l'huile, l'ail, le sel, le cumin, l'origan, le thym et le poivre. Mettre les morceaux de viande dans un grand sac de plastique refermable et y verser la marinade. Fermer le sac hermétiquement et le retourner pour bien enrober la viande. Laisser mariner au réfrigérateur de 1 à 4 heures.

**2** Préparer le barbecue pour une cuisson sur tournebroche en suivant les instructions du fabricant et le régler à puissance moyenne. Retirer les morceaux de viande de la marinade (jeter la marinade). Plier un morceau de viande en deux (la portion aura la forme d'une demi-lune) et y insérer le tournebroche (bien piquer la viande dans la fourchette de retenue). Enfiler les autres morceaux de viande de la même manière. Fixer le tournebroche au barbecue. Fermer le couvercle et cuire pendant 10 minutes au tournebroche. Poursuivre en cuisson indirecte (voir Truc cuisine, ci-dessous) pendant environ 40 minutes ou jusqu'au degré de cuisson désiré. Servir avec les sauces chimichurri.

## Sauce chimichurri rouge

Donne environ 1 1/2 t (375 ml).

1 t	poivrons rouges rôtis en pot, hachés	250 ml
2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
2 c. à tab	vinaigre de vin blanc	30 ml
1	échalote française hachée finement	1
1 c. à tab	câpres égouttées	15 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
1 c. à thé	paprika	5 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
1/8 c. à thé	piment de Cayenne	0,5 ml

1 Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients. (Vous pouvez préparer la sauce à l'avance et la couvrir. Elle se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

## Sauce chimichurri verte

Donne environ 1 t (250 ml).

1 t	persil italien frais, tassé	250 ml
5	gousses d'ail	5
1/2 t	huile d'olive	125 ml
3 c. à tab	vinaigre de vin blanc	45 ml
2 c. à tab	eau	30 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	origan séché	2 ml
1/4 c. à thé	flocons de piment fort	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml

1 Au robot culinaire ou au mélangeur, mélanger le persil et l'ail en actionnant et en arrêtant successivement l'appareil jusqu'à ce que le persil soit haché finement. Ajouter l'huile, le vinaigre de vin, l'eau, le sel, l'origan, les flocons de piment fort et le poivre et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène. (Vous pouvez préparer la sauce à l'avance et la couvrir. Elle se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.) ▶



8 portions  
Préparation: 50 min  
Temps de marinade: 1 h  
Cuisson: 50 min

## Poulet rôti à l'érable et à la sauge <sup>®</sup>

1	poulet entier (environ 3 lb/1,5 kg)	1
2 t	eau bouillante	500 ml
1/4 t	gros sel de mer	60 ml
2 c. à tab	sirop d'érable ou cassonade tassée	30 ml
6 t	eau froide	1,5 L
1 c. à thé	grains de poivre noir	5 ml
4	feuilles de laurier	4
1	pomme rouge coupée en tranches	1
1/2	oignon coupé en tranches	1/2
6 à 8	brins de sauge fraîche	6 à 8

**1** Retirer les abats du poulet, au besoin. Éponger l'intérieur et l'extérieur avec des essuie-tout. Dans un très grand bol à l'épreuve de la chaleur ou un grand contenant d'une capacité de 20 t (5 L), mélanger l'eau bouillante, le sel et le sirop d'érable jusqu'à ce que le sel soit dissous. Ajouter l'eau froide, les grains de poivre, les feuilles de laurier, la pomme, l'oignon et la sauge. Mettre le poulet dans la saumure, la poitrine dessous. Couvrir et laisser reposer au réfrigérateur de 12 à 24 heures.

**2** Retirer le poulet de la saumure (jeter la saumure), l'éponger avec des d'essuie-tout et le mettre sur une grille placée sur une plaque de cuisson. Réfrigérer à découvert pendant environ 3 heures ou jusqu'à ce que la peau soit sèche.

**3** Préparer le barbecue pour une cuisson sur tournebroche en suivant les instructions du fabricant et le régler à puissance moyenne. Attacher les cuisses du poulet ensemble avec de la ficelle à rôtir; replier les ailes sur le dos et les fixer avec de petites brochettes. Insérer le tournebroche sur la longueur du poulet (bien piquer le poulet dans la fourchette de retenue). Fixer le tournebroche au barbecue. Fermer le couvercle et cuire pendant environ 1 heure ou



4 à 6 portions  
Préparation: 30 min  
Temps de saumurage: 12 h  
Réfrigération: 3 h  
Cuisson: 1 h

jusqu'à ce que le jus qui s'écoule du poulet lorsqu'on le pique avec une fourchette soit clair. Laisser reposer pendant 10 minutes avant de servir.

### PAR PORTION:

- calories: 207
- protéines: 22 g
- matières grasses: 13 g (4 g sat.)
- cholestérol: 79 mg
- glucides: 1 g
- fibres: aucune
- sodium: 302 mg

### TRUC CUISINE

La technique de **saumurage** permet d'obtenir des viandes et volailles bien juteuses et dorées, surtout lorsqu'on les fait cuire sur le barbecue. On peut utiliser cette saumure comme base (en combinant les mêmes proportions d'eau, de sucre et de sel) et en improviser d'autres en ajoutant des fines herbes différentes ou en remplaçant la pomme par d'autres fruits, comme des agrumes.

## Chou-fleur grillé au parmesan **B**

Eh oui! La technique du tournebroche convient également aux gros légumes comme le chou-fleur. Un accompagnement parfait de nos grillades, à préparer avant et à réserver au chaud.

2	gros choux-fleurs entiers, parés (2 à 2 1/2 lb/1 à 1,25 kg chacun)	2
1/3 t	huile d'olive	80 ml
1/3 t	vinaigre balsamique blanc	80 ml
2 c. à thé	marjolaine (ou origan) séchée	10 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1 t	parmesan râpé	250 ml
	brins de romarin frais (facultatif)	

**1** Dans une grande casserole contenant un peu d'eau bouillante, blanchir les choux-fleurs, un à la fois, pendant 3 minutes. Les retirer de la casserole et bien égoutter. Laisser refroidir suffisamment les choux-fleurs pour pouvoir les manipuler. Dans un petit bol, mélanger l'huile, le vinaigre balsamique, la marjolaine, le poivre et le sel. Réserver.

**2** Préparer le barbecue pour une cuisson sur tournebroche en suivant les instructions du fabricant et le régler à puissance moyenne. En commençant du côté de la tige, insérer le tournebroche sur la longueur du chou-fleur (bien piquer le chou-fleur dans la fourchette de retenue). Enfiler l'autre chou-fleur sur le tournebroche de la même manière. Fixer le tournebroche au barbecue. Fermer le couvercle et cuire de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que les choux-fleurs soient tendres (les badigeonner souvent du mélange d'huile réservé).

**3** Détacher délicatement les choux-fleurs du tournebroche, les badigeonner du reste du mélange d'huile et les parsemer du parmesan. Garnir de brins de romarin, si désiré.

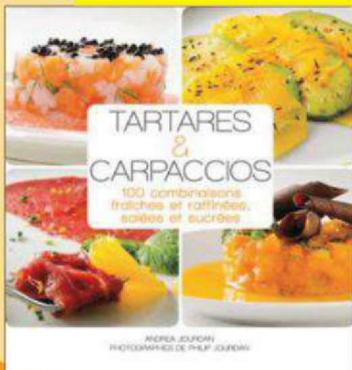
### PAR PORTION:

- calories: 205
- protéines: 10 g
- matières grasses: 13 g (4 g sat.)
- cholestérol: 10 mg
- glucides: 15 g
- fibres: 5 g
- sodium: 340 mg ◆

**8 portions**  
**Préparation: 25 min**  
**Cuisson: 35 min**

# On mange dehors!

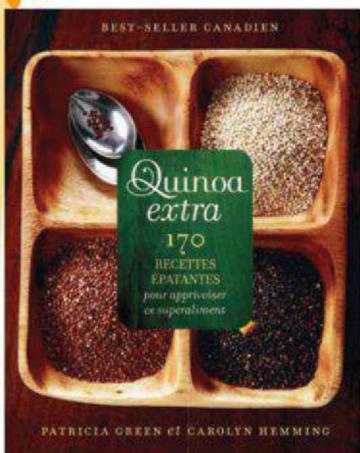
## NOUVEAUTÉ



Frais et élégants, les tartares et carpaccios se préparent en un rien de temps et ne requièrent aucune cuisson. Ce livre présente 100 délectables mariages d'aliments salés et sucrés qui renouvelleront vos soupers.

### Tartares & carpaccios

Andrea Jourdan  
• 176 pages • 29,95 \$

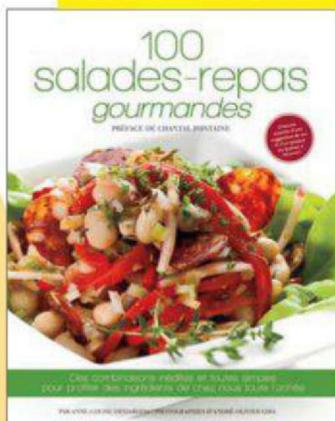


Dépourvu de gluten, riche en fibres et en protéines, le quinoa contient les huit acides aminés essentiels. Un vrai superaliment! En plus, il est généralement issu de culture écologique. Avec *Quinoa extra*, découvrez plus de 170 recettes épatantes pour l'intégrer tous les jours à vos entrées, soupes, plats principaux, collations, desserts et même à vos préparations pour bébés.

### Quinoa extra

Carolyn Hemming et Patricia Green  
• 198 pages • 34,95 \$

## NOUVEAUTÉ



Débordantes de saveurs et faciles à faire, les salades-repas sont parfaites pour nous simplifier la vie. Voici 100 combinaisons originales, chacune assortie d'une suggestion de vin harmonisé et mettant en vedette un produit québécois.

### 100 salades-repas gourmandes

Anne-Louise Desjardins •  
préface de Chantal Fontaine  
• 184 pages • 29,95 \$

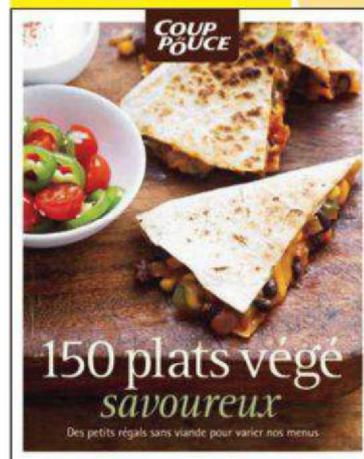


Qu'on soit végétarien ou qu'on ait simplement envie de manger un peu moins de protéines animales, ce livre offre une tonne d'idées pour varier le menu. Conçu autour de 8 catégories d'aliments (légumineuses, produits de soja, œufs et fromages...), il propose des recettes originales et des versions végé de nos classiques préférés.

### 150 plats végé savoureux

Coup de pouce  
• 288 pages  
• 32,95 \$ PAPIER  
• 27,95 \$ NUMÉRIQUE

## NOUVEAUTÉ



## BEST-SELLER QUÉBÉCOIS



Dans ce superbe livre, *Coup de pouce* a réuni le meilleur de ses grillades et spécialités estivales :  
• 475 recettes testées, de l'entrée au dessert • plus de 350 photos alléchantes • des cocktails colorés  
• une tonne de conseils pour réussir tout ce qui vous tombe sous la pince.

### Barbecue et cuisine d'été

Coup de pouce  
• 600 pages • 32,95

En vente dans toutes les bonnes librairies

[www.livres.transcontinental.ca](http://www.livres.transcontinental.ca)

tc • MEDIA Les Éditions Transcontinental



Pizza aux tomates  
et aux fines herbes (B) (V) 62

Petites pizzas  
aux légumes grillés (B) (V) 64

Sandwichs  
à l'aubergine grillée  
et aux tomates (B) (V) 65

Hamburgers au blé concassé  
et à l'oignon rouge mariné  
(B) (V) 66

Pitas aux légumes  
et au fromage grillés  
(B) (V) 68

Hamburgers  
aux champignons portobello  
et au fromage provolone  
(B) (V) 69

# Pizzas et sandwichs végé

## Sur le grill, sans viande

Qui a dit que la cuisson sur le barbecue est réservée aux carnivores? On peut très bien y faire de savoureux repas 100 % végé et 100 % satisfaisants. Avec tous les légumes d'été qui prennent ici un fumet incomparable, on garnit généreusement nos sandwichs et nos pizzas. Une petite touche de fines herbes, et voilà autant de bons soupers santé! ▶

## Pizza aux tomates et aux fines herbes B V

1 t	fromage fontina râpé	250 ml
1/4 t	fromage romano ou parmesan râpé	60 ml
1 lb	pâte à pizza maison (voir recette) ou du commerce	500 g
1/4 t	huile d'olive	60 ml
1	gousse d'ail hachée	1
2/3 t	mélange de fines herbes fraîches, hachées (origan, thym, sauge, basilic)	160 ml
1	tomate coupée en tranches ou	1
1 t	tomates cerises coupées en deux	250 ml

**1** Dans un bol, mélanger le fromage fontina et le fromage romano. Réfrigérer ou garder au frais jusqu'au moment d'utiliser (à la température ambiante, le fontina ramollit et devient collant; il est alors difficile à parsemer sur les pizzas).

**2** Huiler le dessous d'une grande plaque de cuisson et y déposer la pâte à pizza. Avec les mains, aplatir et étirer la pâte en un cercle de 10 à 12 po (25 à 30 cm) de diamètre et d'environ 1/8 po (3 mm) d'épaisseur (ne pas façonner de bordure).

**3** Préparer le barbecue pour une cuisson indirecte (voir Truc cuisine, p. 56) et le régler à intensité moyenne. Placer la grille du barbecue à 3 ou 4 po (8 à 10 cm) de la source de chaleur. Étendre la pâte sur la grille huilée du barbecue du côté allumé. Cuire pendant environ 1 minute ou jusqu'à ce que la croûte à pizza ait légèrement gonflé et que le dessous commence à devenir ferme et soit grillé. À l'aide d'une pince, retourner aussitôt la croûte à pizza et la mettre sur le côté éteint du barbecue. Badigeonner rapidement le côté grillé d'un peu de l'huile. Garnir de l'ail, des fines herbes et de la tomate. Parsemer des fromages refroidis et arroser du reste de l'huile.

**4** Glisser la pizza vers la partie la plus chaude du barbecue (ne pas la mettre directement au-dessus du feu). Cuire de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce que la garniture soit bouillonnante et que le fromage ait fondu (à l'aide de la pince, faire pivoter souvent la pizza).

### PAR PORTION:

- calories: 520
- protéines: 16 g
- matières grasses: 24 g (8 g sat.)
- cholestérol: 35 mg
- glucides: 60 g
- fibres: 3 g
- sodium: 605 mg

## Pâte à pizza C

Donne 2 lb (1 kg).

1 c. à tab	levure sèche active	15 ml
1/2 t	eau chaude (105 à 110°F/40 à 43°C)	125 ml
1 1/2 t	eau froide	375 ml
6 t	farine	1,5 L
1 1/2 c. à thé	gros sel de mer	7 ml
	huile d'olive	

**1** Dans un petit bol, saupoudrer la levure sur l'eau chaude. Laisser reposer pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que la levure soit mousseuse. Ajouter l'eau froide et mélanger. Dans un autre bol, mélanger 2 t (500 ml) de la farine et le sel. Faire un puits au centre des ingrédients secs, y verser la préparation de levure et mélanger à l'aide d'une cuillère jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Incorporer petit à petit le plus possible du reste de la farine.

**2** Sur une surface légèrement farinée, saupoudrer la pâte du reste de la farine et la pétrir pendant environ 7 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit lisse et brillante. Mettre la pâte dans un bol légèrement huilé

et badigeonner le dessus d'un peu d'huile. Couvrir le bol d'une pellicule de plastique et laisser lever la pâte dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant environ 2 heures ou jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.

**3** Dégonfler la pâte avec le poing et la pétrir de nouveau. La remettre dans le bol, couvrir et laisser lever pendant environ 40 minutes. Dégonfler la pâte avec le poing et la diviser en deux portions. (Vous pouvez préparer la pâte à pizza à l'avance, envelopper chaque portion d'une pellicule de plastique et la glisser dans un sac de congélation. Elle se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 2 mois au congélateur.) ▶



4 portions  
**Préparation:** 20 min (pizza)  
+ 30 min (pâte à pizza)  
**Temps de levée:**  
2 h 40 min (pâte à pizza)  
**Cuisson:** 10 min

## Petites pizzas aux légumes grillés B V

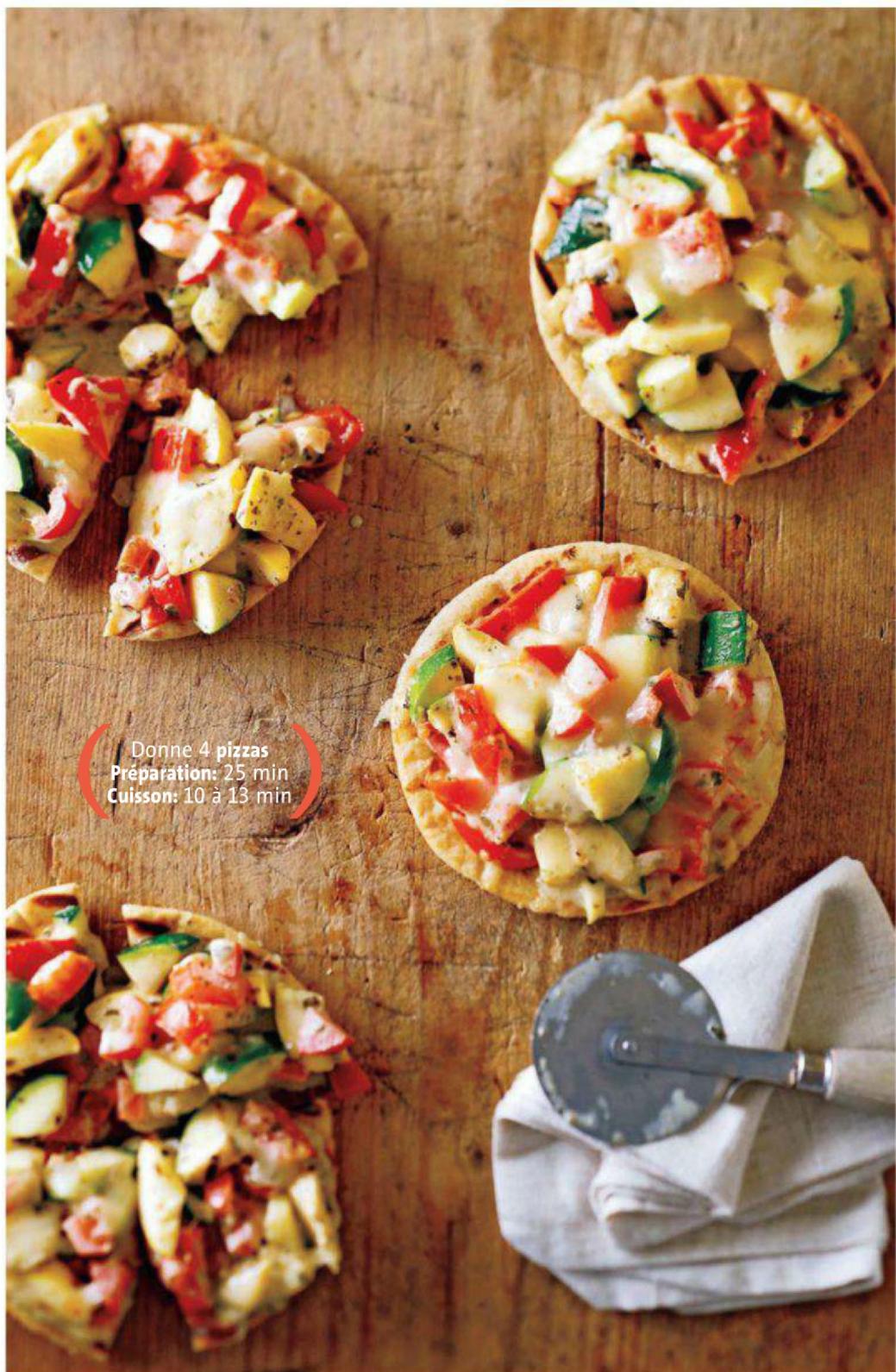
1	courgette verte coupée en quatre sur la longueur	1
1	courgette jaune coupée en quatre sur la longueur	1
1	poivron rouge coupé en quatre sur la longueur	1
2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/8 c. à thé	poivre noir du moulin	0,5 ml
1	tomate épépinée et hachée	1
1/3 t	pesto au basilic	80 ml
4	pains pitas de 6 à 7 po (15 à 18 cm) de diamètre	4
1 t	fromage mozzarella ou provolone fumé, râpé (environ 4 oz/125 g)	250 ml

**1** Badigeonner les courgettes et le poivron de l'huile et les parsemer du sel et du poivre. Régler le barbecue au gaz à puissance moyenne. Mettre les courgettes et le poivron sur la grille huilée du barbecue et fermer le couvercle. Cuire les courgettes de 5 à 6 minutes et le poivron de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore légèrement croquants (les retourner à la mi-cuisson).

**2** Hacher grossièrement les légumes grillés et les mettre dans un bol. Ajouter la tomate et le pesto et mélanger. Répartir le mélange de légumes sur les pains pitas et parsemer du fromage. Mettre les pains pitas garnis sur la grille huilée du barbecue et fermer le couvercle. Cuire de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que les pains pitas soient légèrement dorés, que les légumes soient chauds et que le fromage ait fondu.

PAR PIZZA:

- calories: 560
- protéines: 19 g
- matières grasses: 17 g (6 g sat.)
- cholestérol: 25 mg
- glucides: 69 g
- fibres: 6 g
- sodium: 1 230 mg



Donne 4 pizzas  
Préparation: 25 min  
Cuisson: 10 à 13 min

### TRUC CUISINE

Pour une **croûte plus croustillante**, cuire les pains pitas non garnis sur la grille huilée du barbecue réglé à puissance moyenne de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement grillés. Répartir le mélange de légumes sur le côté grillé des pains pitas.



4 portions  
Préparation: 25 min  
Cuisson: 10 min

## Sandwichs à l'aubergine grillée et aux tomates ⓑ Ⓥ

### Sandwich à l'aubergine

1	grosse aubergine, pelée et coupée en tranches de 1/2 po (2 cm) d'épaisseur (environ 1 lb/500 g)	1
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/4 t	huile d'olive	60 ml
1 c. à tab	jus de citron	15 ml
1/2 c. à thé	thym séché	2 ml
1	pincée de poivre noir du moulin	1
1	grand pain plat (de type focaccia)	1
2	tomates coupées en tranches	2
6	feuilles de basilic frais	6

### Mayonnaise au fromage

1/4 t	mayonnaise légère	60 ml
2 c. à tab	fromage romano ou parmesan râpé finement	30 ml
1 c. à thé	jus de citron	5 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml

### Préparation du sandwich

**1** Parsemer les tranches d'aubergine du sel et les mettre dans une passoire. Laisser dégorger pendant environ 10 minutes. Rincer les tranches d'aubergine, les égoutter et bien les éponger avec des essuie-tout.

**2** Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger l'huile, le jus de citron, le thym et le poivre. Badigeonner les tranches d'aubergine de la moitié du mélange d'huile. Régler le barbecue au gaz à puissance moyenne. Mettre les tranches d'aubergine sur la grille huilée du barbecue et fermer le couvercle. Cuire pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres (les retourner à la mi-cuisson et les badigeonner du reste du mélange d'huile).

### Préparation de la mayonnaise

**3** Entre-temps, dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la mayonnaise, le fromage, le jus de citron et le poivre. Couper le pain en deux sur la longueur, puis en quatre sur la largeur. Garnir la partie inférieure des morceaux de pain de l'aubergine grillée, de la mayonnaise au fromage, des tranches de tomates et des feuilles de basilic. Couvrir de la partie supérieure des morceaux de pain.

#### PAR PORTION:

- calories: 490
- protéines: 11 g
- matières grasses: 23 g (4 g sat.)
- cholestérol: 9 mg
- glucides: 64 g
- fibres: 8 g
- sodium: 987 mg ▶

## Hamburgers au blé concassé et à l'oignon rouge mariné B V

4 c. à tab	huile d'olive	60 ml
1 t	oignon haché	250 ml
3/4 t	blé concassé ou bulghur	180 ml
2 t	eau	500 ml
2 c. à tab	sauce soja	30 ml
1 t	haricots pinto ou haricots rouges en conserve, rincés et égouttés	250 ml
3/4 t	noix de Grenoble grillées	180 ml
1/2 t	brins de coriandre fraîche tassés légèrement	125 ml
3	gousses d'ail hachées finement	3
1 c. à thé	cumin moulu	5 ml
1/4 c. à thé	piment de Cayenne	1 ml
1/2 t	mie de pain de blé entier frais, 125 ml émiettée	
6	petits pains de blé entier, coupés en deux	6
	sauce crémeuse à la lime (voir recette)	
	oignon rouge mariné (voir recette)	

**1** Dans une casserole, chauffer 2 c. à tab (30 ml) de l'huile à feu moyen. Ajouter 1/2 t (125 ml) de l'oignon haché et cuire, en brassant, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait ramolli. Ajouter le blé concassé et l'eau et mélanger. Porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée. Mettre le mélange de blé concassé dans un bol, ajouter la sauce soja et mélanger.

**2** Au robot culinaire ou au mélangeur, en actionnant et en arrêtant successivement l'appareil, mélanger les haricots, les noix de Grenoble, le reste de l'oignon haché, la coriandre, l'ail, le cumin et le piment de Cayenne jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Ajouter la préparation de haricots et la mie de pain au mélange de blé concassé dans le bol et mélanger à l'aide d'une cuillère jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Avec les mains mouillées, façonner la préparation en six pâtés de 3/4 po (2 cm) d'épaisseur. Mettre les pâtés dans une assiette, couvrir d'une pellicule de plastique et réfrigérer pendant 1 1/2 heure.

**3** Badigeonner chaque côté des pâtés d'un peu du reste de l'huile. Régler le barbecue au gaz à puissance moyenne. Mettre les pâtés sur la grille huilée du barbecue, fermer le couvercle et cuire pendant 8 minutes (les retourner à la mi-cuisson).

**4** Entre-temps, mettre les petits pains sur la grille du barbecue et cuire pendant 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Déposer les pâtés sur la partie inférieure des petits pains et les garnir de sauce crémeuse à la lime. À l'aide d'une écumoire, retirer les tranches d'oignon rouge de la marinade et les répartir sur les pâtés. Couvrir de la partie supérieure des petits pains.

### PAR PORTION:

- calories: 518
- protéines: 14 g
- matières grasses: 30 g (4 g sat.)
- cholestérol: 5 mg
- glucides: 53 g
- fibres: 8 g
- sodium: 765 mg

### ZOOM INGRÉDIENT

Le **blé concassé** provient des grains de blé entier et se cuit à peu près comme le riz. Quant au bulghur, c'est aussi du blé concassé mais qu'on a grillé au préalable. On les trouve dans les magasins d'aliments naturels et de vrac.

### Oignon rouge mariné

Donne 1 t (250 ml).

1/2	oignon rouge coupé en tranches fines	1/2
2 c. à tab	jus de lime	30 ml
1 c. à tab	vinaigre de riz	15 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml

**1** Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients. Couvrir le bol d'une pellicule de plastique et réfrigérer pendant 2 heures. (Vous pouvez préparer l'oignon à l'avance. Il se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.)

### Sauce crémeuse à la lime

Donne 1/3 t (80 ml).

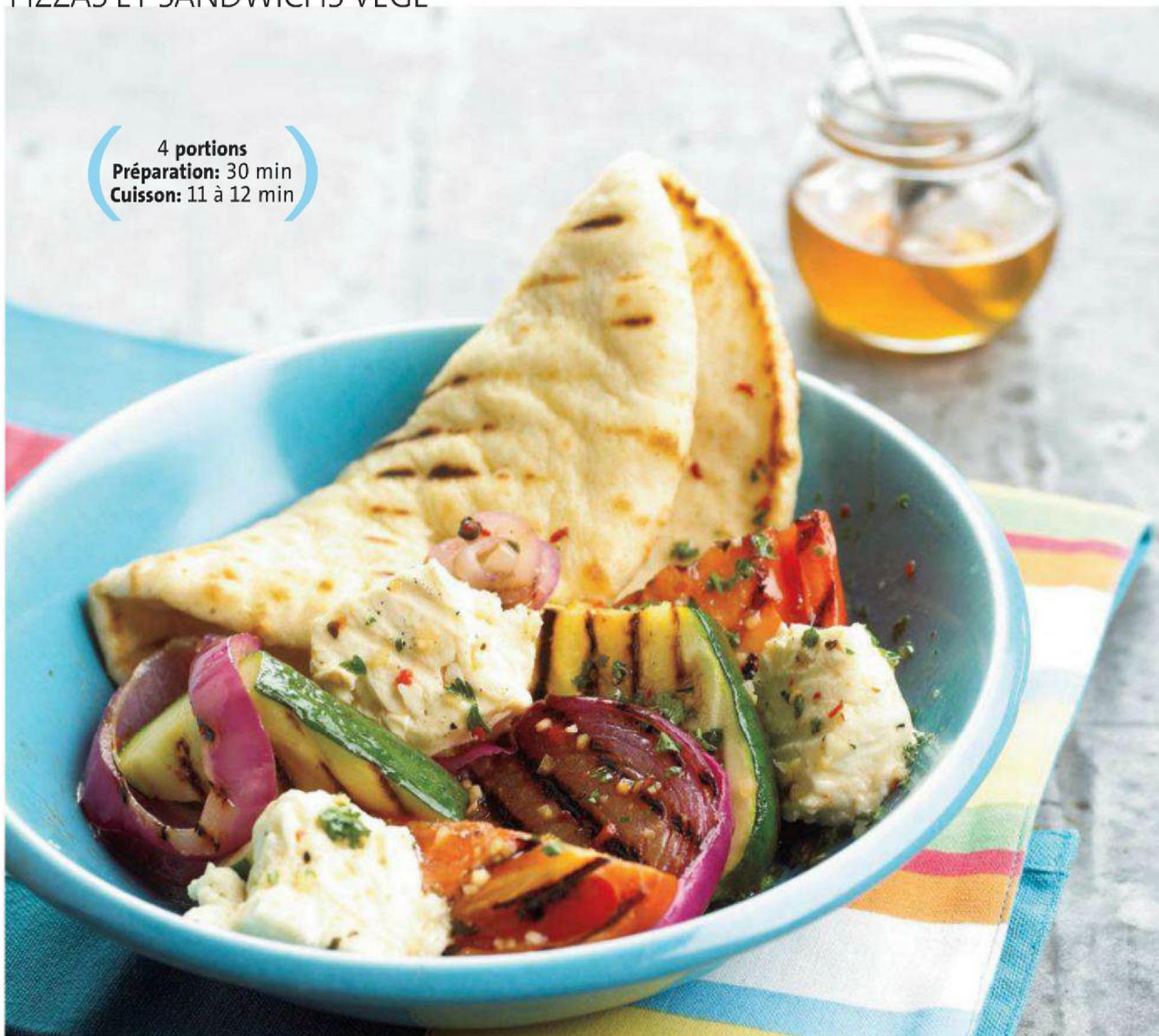
1/3 t	mayonnaise	80 ml
1/2 c. à thé	zeste de lime râpé finement	2 ml
1 c. à thé	jus de lime	5 ml

**1** Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients jusqu'à ce que la sauce soit homogène. (Vous pouvez préparer la sauce à l'avance et la couvrir. Elle se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.) ▶



**6 portions**  
**Préparation:** 50 min  
**Réfrigération:**  
1 h 30 min (pâtes)  
+ 2 h (oignon mariné)  
**Cuisson:** 28 min

**4 portions**  
**Préparation: 30 min**  
**Cuisson: 11 à 12 min**



## Pitas aux légumes et au fromage grillés ⓑ Ⓥ

1	bloc de fromage feta coupé en quatre tranches (8 oz/250 g)	1
1	courgette coupée en deux sur la longueur	1
1	oignon rouge coupé en tranches de 1/2 po (1 cm) d'épaisseur	1
1/4 t	vinaigrette à l'italienne (voir recette, p. 46)	60 ml
2	tomates coupées en quartiers	2
4	pains pitas	4
1 c. à tab	miel liquide	15 ml
	sel et poivre noir du moulin	

**1** Dans un grand bol, mettre le fromage, la courgette et l'oignon. Les arroser de la moitié de la vinaigrette et les retourner délicatement pour les enrober. Saler et poivrer.

**2** Régler le barbecue au gaz à puissance moyenne. Sur la grille huilée du barbecue, mettre la courgette et l'oignon. Déposer un poêlon en fonte de 6 po (15 cm) de diamètre à côté pour le préchauffer (on y fera ramollir le fromage). Cuire les légumes pendant 8 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres (les retourner à la mi-cuisson). Réserver la courgette et l'oignon au chaud.

**3** Sur une ou deux brochettes de bois préalablement trempées dans l'eau, enfiler les quartiers de tomates. Mettre les pains pitas et les tomates sur la grille du barbecue et cuire pendant 2 minutes ou

jusqu'à ce que les pains pitas soient grillés et que les tomates aient légèrement noirci. Répartir les pains pitas et les tomates dans des bols.

**4** Mettre le fromage dans le poêlon et chauffer de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait ramolli. Le répartir dans les bols. Couper la courgette réservée en morceaux, les répartir dans les bols, puis ajouter l'oignon réservé. Arroser le tout du miel et du reste de la vinaigrette.

PAR PORTION:

- calories: 600 g
- protéines: 20 g
- matières grasses: 26 g (11 g sat.)
- cholestérol: 55 mg
- glucides: 75 g
- fibres: 6 g
- sodium: 1 375 mg



4 portions  
Préparation: 25 min  
Cuisson: 12 min

## Hamburgers aux champignons portobello et au fromage provolone B V

4	gros champignons portobello, les pieds enlevés	4
4	tranches épaisses d'oignon rouge	4
3 c. à tab	huile d'olive	45 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
4	tranches de fromage provolone	4
4	pains à hamburger de blé entier	4
4	feuilles de laitue	4
8	tranches de tomate	8
1/3 t	hummus ou trempette aux poivrons rouges rôtis	80 ml
8	feuilles de basilic frais	8

**1** Essuyer les champignons portobello avec des essuie-tout. Badigeonner les champignons et les tranches d'oignon de l'huile et les parsemer du sel et du poivre. Régler le barbecue au gaz à puissance moyenne-élevée. Mettre les champignons et l'oignon sur la grille huilée du barbecue et fermer le couvercle. Cuire pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés (les retourner à la mi-cuisson). Réserver l'oignon dans une assiette.

**2** Mettre une tranche de fromage sur chaque champignon. Couvrir et poursuivre la cuisson pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu.

**3** Entre-temps, si désiré, mettre les pains sur la grille du barbecue et cuire pendant 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Garnir chacun d'une feuille de laitue, de deux tranches de tomate, d'un champignon grillé, du quart des tranches d'oignon réservées, de 4 c. à thé (20 ml) de l'hummus et de deux feuilles de basilic.

PAR PORTION:

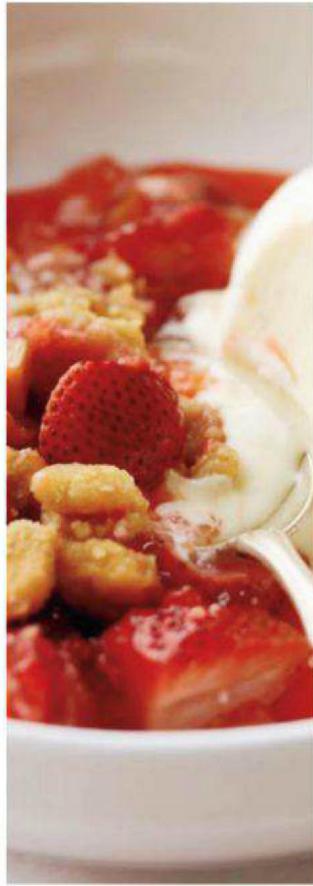
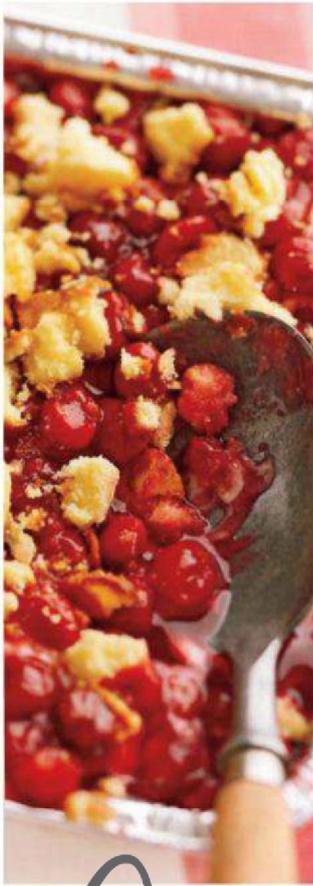
- calories: 414
- protéines: 16 g
- matières grasses: 25 g (7 g sat.)
- cholestérol: 23 mg
- glucides: 37 g
- fibres: 7 g
- sodium: 704 mg ◆

Photo: Edward Pond. Styliste culinaire: Claire Stubbs. Styliste accessoires: Catherine Doherty.

# LE STYLE À VOTRE PORTÉE!



RETROUVEZ VOTRE MAGAZINE EN KIOSQUE,  
OU ABONNEZ-VOUS EN LIGNE À [DECORMAG.COM/ABONNEMENT](http://DECORMAG.COM/ABONNEMENT)



# Croustades

- Croustade aux cerises (B) 72
- Croustade aux pêches (B) 74
- Croustade aux fraises  
et à la rhubarbe (B) 76
- Croustade aux pommes (B) 78
- Croustade  
aux petits fruits (B) 79

## Desserts au barbecue

Pourquoi allumer le four quand on peut cuire ces merveilleux poudings aux fruits d'été sur le gril? Il suffit de se procurer des moules en aluminium jetables, de les déposer sur la grille du barbecue et de fermer le couvercle. Il ne manque plus que la boule de crème glacée, et tout le monde est content! ▶

Croustade aux cerises **B**

1/2 t	sucre	125 ml
2 c. à tab	fécule de maïs	30 ml
6 t	cerises rouges (de type bing ou montmorency), dénoyautées	1,5 L
1/4 c. à thé	essence d'amande	1 ml
1/2	paquet de fromage à la crème ramolli (la moitié d'un paquet de 250 g)	1/2
2 c. à tab	cassonade tassée	30 ml
1 c. à tab	jus de citron	15 ml
1/2	gâteau quatre-quarts du commerce, émietté grossièrement (la moitié d'un gâteau d'environ 300 g)	1/2
2 c. à tab	beurre fondu	30 ml

## PAR PORTION:

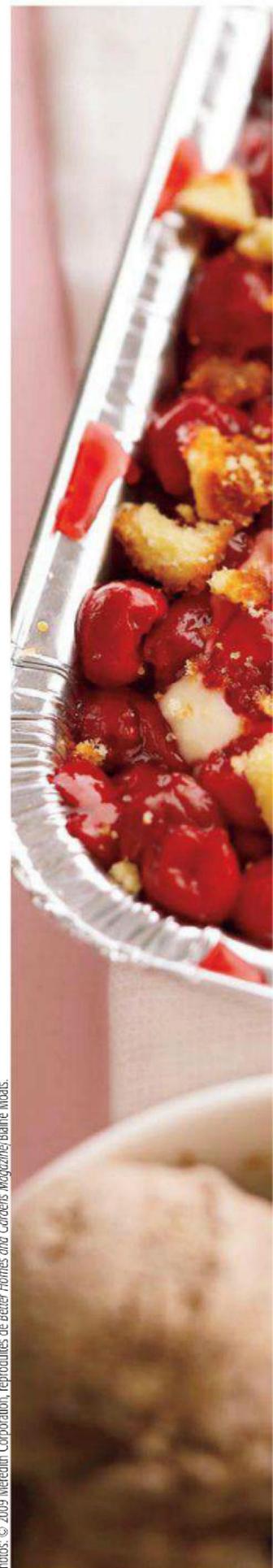
- calories: 370
- protéines: 4 g
- matières grasses: 16 g (10 g sat.)
- cholestérol: 87 mg
- glucides: 56 g
- fibres: 3 g
- sodium: 191 mg

**1** Dans une grande casserole, mélanger le sucre et la fécule de maïs. Ajouter les cerises et mélanger. Cuire à feu moyen, en brassant, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que la préparation ait épaissi et qu'elle soit bouillonnante. Retirer la casserole du feu. Incorporer l'essence d'amande.

**2** Dans un petit bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le fromage à la crème, la cassonade et le jus de citron jusqu'à ce que la préparation soit lisse.

**3** Étendre environ la moitié de la garniture aux cerises dans un plat en aluminium jetable d'une capacité de 8 t (2 L). À l'aide d'une cuillère, parsemer la garniture aux cerises de la préparation de fromage à la crème. Étendre le reste de la garniture aux cerises sur la préparation de fromage à la crème. Couvrir le plat de papier d'aluminium en serrant bien.

**4** Préparer le barbecue au gaz pour une cuisson indirecte (voir *Truc cuisine*, p. 56) et le régler à intensité moyenne. Mettre le plat sur la grille du barbecue, du côté éteint. Fermer le couvercle et cuire pendant 15 minutes. Retirer le papier d'aluminium du plat, parsemer uniformément la garniture aux cerises du gâteau quatre-quarts émietté et arroser du beurre fondu. Fermer le couvercle et poursuivre la cuisson pendant 10 minutes. Déposer le plat sur une grille et laisser refroidir pendant 10 minutes avant de servir. ▶

Photos: © 2009 Meredith Corporation, reproduites de *Better Homes and Gardens Magazine*/Blaine Moats.



**6 portions**  
**Préparation: 30 min**  
**Cuisson: 30 min**

## Croustade aux pêches B

5	pêches pelées et coupées en tranches	5
1/2 t	sucre	125 ml
1 c. à tab	jus de citron	15 ml
1 c. à tab + 1/3 t	farine	95 ml
1/2 c. à thé	cannelle moulue	2 ml
1/2 c. à thé	gingembre moulu	2 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/3 t	garniture au caramel pour coupe glacée (environ)	80 ml
3/4 t	bretzels écrasés grossièrement	180 ml
3/4 t	cassonade tassée	180 ml
1/3 t	beurre froid, coupé en morceaux	80 ml
	crème glacée à la vanille (facultatif)	

### PAR PORTION:

- calories: 441
- protéines: 4 g
- matières grasses:  
11 g (7 g sat.)
- cholestérol: 27 mg
- glucides: 86 g
- fibres: 3 g
- sodium: 432 mg

### TRUC CUISINE

Pour **peeler les pêches** en un tournemain:

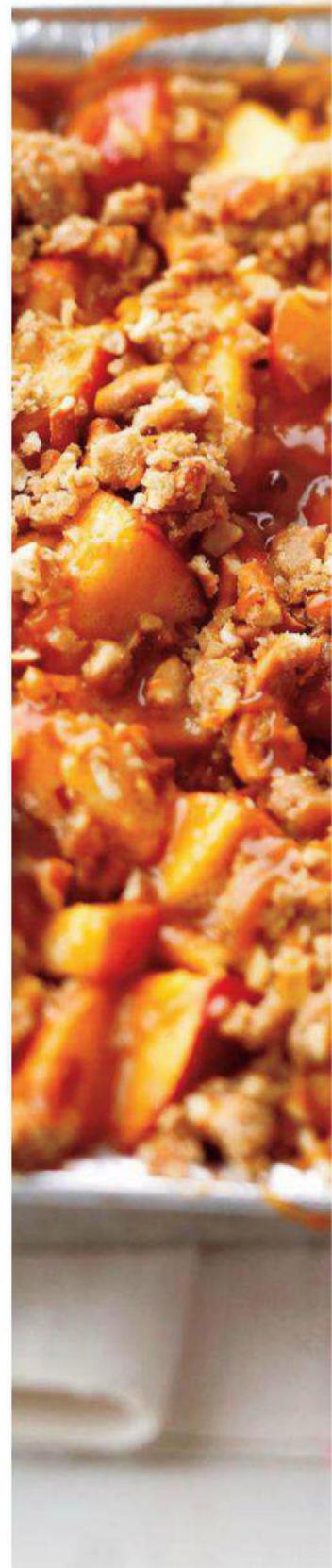
- les plonger de 30 à 60 secondes dans de l'eau bouillante;
- les retirer de l'eau à l'aide d'une écumoire;
- les laisser refroidir légèrement, puis les peler. La peau s'enlèvera alors plus facilement. ▶

**1** Dans un grand bol, mélanger les pêches, le sucre, le jus de citron, 1 c. à tab (15 ml) de la farine, la cannelle, le gingembre et le sel. Dans un plat en aluminium jetable d'une capacité de 8 t (2 L), étendre la moitié de la garniture aux pêches. Arroser de la garniture au caramel et couvrir du reste de la garniture aux pêches. Couvrir le plat de papier d'aluminium en serrant bien.

**2** Dans un bol, mélanger les bretzels, la cassonade et le reste de la farine. Ajouter le beurre et travailler la préparation avec les doigts jusqu'à ce qu'elle ait la texture d'une chapelure grossière.

**3** Préparer le barbecue au gaz pour une cuisson indirecte (voir Truc cuisine, p. 56) et le régler à intensité moyenne. Mettre le plat sur la grille du barbecue, du côté éteint. Fermer le couvercle et cuire pendant 30 minutes. Retirer le papier d'aluminium du plat et parsemer uniformément la garniture aux pêches de la préparation de bretzels. Fermer le couvercle et poursuivre la cuisson de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la garniture aux pêches soit bouillonnante et que le dessus de la croustade soit légèrement doré. Déposer le plat sur une grille et laisser refroidir pendant 10 minutes avant de servir.

**4** Au moment de servir, arroser la croustade d'un peu de garniture au caramel, si désiré. Garnir chaque portion d'une boule de crème glacée, si désiré.





6 portions  
Préparation: 30 min  
Cuisson: 40 à 45 min

## Croustade aux fraises et à la rhubarbe

3 t	fraises coupées en tranches	750 ml
2 t	rhubarbe coupée en tranches	500 ml
1/2 t	sucre	125 ml
1 c. à tab + 1/3 t	farine	95 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
3/4 t	biscuits sablés écrasés (environ 12 biscuits)	180 ml
3 c. à tab	cassonade tassée	45 ml
2 c. à tab	beurre froid, coupé en morceaux	30 ml
	crème glacée ou sorbet au citron (facultatif)	

### PAR PORTION:

- calories: 260
- protéines: 3 g
- matières grasses: 8 g (3 g sat.)
- cholestérol: 13 mg
- glucides: 47 g
- fibres: 3 g
- sodium: 193 mg

**1** Dans un grand bol, mélanger les fraises, la rhubarbe, le sucre, 1 c. à tab (15 ml) de la farine et le sel. Dans un plat en aluminium jetable d'une capacité de 8 t (2 L), étendre la garniture aux fruits. Couvrir le plat de papier d'aluminium en serrant bien.

**2** Dans un petit bol, mélanger les biscuits, le reste de la farine et la cassonade. Ajouter le beurre et, à l'aide d'un coupe-pâte ou de deux couteaux, travailler la préparation jusqu'à ce qu'elle ait la texture d'une chapelure grossière.

**3** Préparer le barbecue au gaz pour une cuisson indirecte (voir *Truc cuisine*, p. 56) et le régler à intensité moyenne. Mettre le plat sur la grille du barbecue, du côté éteint. Fermer le couvercle et cuire pendant 30 minutes. Retirer le papier d'aluminium du plat et parsemer uniformément la garniture aux fruits de la préparation de biscuits. Fermer le couvercle et poursuivre la cuisson de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la garniture aux fruits soit bouillonnante et qu'elle ait épaissi. Déposer le plat sur une grille et laisser refroidir pendant 10 minutes avant de servir.

**4** Au moment de servir, garnir chaque portion d'une boule de crème glacée, si désiré. ▶





6 portions  
Préparation: 25 min  
Cuisson: 40 à 45 min

6 à 8 portions  
Préparation: 25 min  
Cuisson: 45 min



## Croustade aux pommes <sup>®</sup>

7 t	pommes (de type Cortland ou McIntosh) pelées et coupées en tranches fines	1,75 L
1/2 t	sucre	125 ml
5 c. à tab	cassonade tassée	75 ml
1 c. à tab	jus de citron	15 ml
1 c. à tab	farine	95 ml
+ 1/3 t		
1/4 c. à thé	cannelle moulue	1 ml
1/4 c. à thé	muscade moulue	1 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
3/4 t	biscuits fins au gingembre (de type ginger snaps) (environ 10 biscuits)	180 ml
1/3 t	beurre froid, coupé en morceaux	80 ml
	crème glacée au caramel (facultatif)	

**1** Dans un grand bol, mélanger les pommes, le sucre, 2 c. à tab (30 ml) de la cassonade, le jus de citron, 1 c. à tab (15 ml) de la farine, la cannelle, la muscade et le sel. Étendre la garniture aux pommes dans un plat en aluminium jetable d'une capacité de 8 t (2 L).

**2** Dans un bol, mélanger les biscuits et le reste de la farine et de la cassonade. Ajouter le beurre et, à l'aide d'un coupe-pâte ou de deux couteaux, travailler la préparation jusqu'à ce qu'elle ait la texture d'une chapelure grossière. Parsemer uniformément la garniture aux pommes de la préparation de biscuits. Couvrir le plat de papier d'aluminium en serrant bien.

**3** Préparer le barbecue au gaz pour une cuisson indirecte (voir Truc cuisine, p. 56) et le régler à intensité moyenne. Mettre le plat sur la grille du barbecue, du côté

éteint. Fermer le couvercle et cuire pendant 30 minutes. Retirer le papier d'aluminium du plat. Fermer le couvercle et poursuivre la cuisson pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que la garniture aux pommes soit bouillonnante et qu'elle ait épaissi. Déposer le plat sur une grille et laisser refroidir pendant 10 minutes avant de servir.

**4** Au moment de servir, garnir chaque portion d'une boule de crème glacée, si désiré.

### PAR PORTION:

- calories: 255
- protéines: 1 g
- matières grasses: 9 g (5 g sat.)
- cholestérol: 20 mg
- glucides: 44 g
- fibres: 2 g
- sodium: 190 mg

## Croustade aux petits fruits <sup>®</sup>

2 t	bleuets	500 ml
2 t	framboises	500 ml
2 t	mûres	500 ml
1/2 t	sucre	125 ml
2 c. à tab + 1/3 t	farine	110 ml
1/2 c. à thé	cannelle moulue	2 ml
1/2 c. à thé	gingembre moulu	2 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
3/4 t	gaufrettes Graham écrasées	180 ml
3 c. à tab	cassonade tassée	45 ml
1/3 t	beurre froid, coupé en morceaux	80 ml
	crème glacée aux fraises ou à la vanille (facultatif)	

**1** Dans un grand bol, mélanger les bleuets, les framboises, les mûres, le sucre, 2 c. à tab (30 ml) de la farine, la cannelle, le gingembre et le sel. Laisser reposer à la température ambiante pendant 15 minutes en brassant de temps à autre. Dans un plat en aluminium jetable d'une capacité de 8 t (2 L), étendre la garniture aux petits fruits. Couvrir le plat de papier d'aluminium en serrant bien.

**2** Dans un bol, mélanger les gaufrettes Graham, le reste de la farine et la cassonade. Ajouter le beurre et, à l'aide d'un coupe-pâte ou de deux couteaux, travailler la préparation jusqu'à ce qu'elle ait la texture d'une chapelure grossière.

**3** Préparer le barbecue au gaz pour une cuisson indirecte (voir Truc cuisine, p. 56) et le régler à intensité moyenne. Mettre le plat sur la grille du barbecue, du côté éteint. Fermer le couvercle et cuire pendant 30 minutes. Retirer le papier d'aluminium du plat et parsemer uniformément la garniture aux petits fruits de la préparation de gaufrettes. Fermer le couvercle et

poursuivre la cuisson de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la garniture aux petits fruits soit bouillonnante et qu'elle ait épaissi. Déposer le plat sur une grille et laisser refroidir pendant 10 minutes avant de servir.

**4** Au moment de servir, garnir chaque portion d'une boule de crème glacée, si désiré.



**6 portions**  
Préparation: 25 min  
Repos: 15 min  
Cuisson: 40 à 45 min

PAR PORTION:

- calories: 343
- protéines: 4 g
- matières grasses: 12 g (7 g sat.)
- cholestérol: 27 mg
- glucides: 57 g
- fibres: 7 g
- sodium: 272 mg ◆

# fleurs • plantes JARDINS

LES MEILLEURES PLANTES POUR LES PENTES  
fleurs • plantes  
JARDINS



buddleia:  
re aux papillons  
nonardes  
écoiffent  
belles indigènes  
ment d'assaut  
plates-bandes  
belles, reines-claude  
ie... on tombe dans  
prunés

L'arrosage  
INTELLIGENT

REMPOTER POUR REVIGORER  
fleurs • plantes  
JARDIN

Créez votre  
jardin de rêve  
en 10 étapes

Des éphémères  
en permanence

Un intérieur ensoleillé  
avec les gesneracées

Quiz botanique:  
on s'amuse!

SANTÉ  
+ CAMOMILLE  
réconfortante

10 TRUCS POUR SAUVER DU TEMPS

fleurs • plantes  
JARDINS

LE MAGAZINE PRATIQUE DU JARDINAGE - AVRIL 2012 - VOL. 23 N° 1

Les meilleurs rhodos  
pour le Québec

Fleurs et couleurs  
à l'ombre

Toit vert,  
solution écolo

Les Exceptionnelles  
nous simplifient la vie

Allées et sentiers  
Choisir son style

L'AGRICULTEUR  
URBAIN:  
ESPECE EN VOIE  
DE REAPPARTION



Le magazine pratique du jardinage

RETROUVEZ-LE EN KIOSQUE

ou abonnez-vous au [www.jardinage.net/page1](http://www.jardinage.net/page1)

# Deux menus POUR RECEVOIR

ET LES MEILLEURS VINS POUR LES ACCOMPAGNER



## À LA BONNE *franquette*

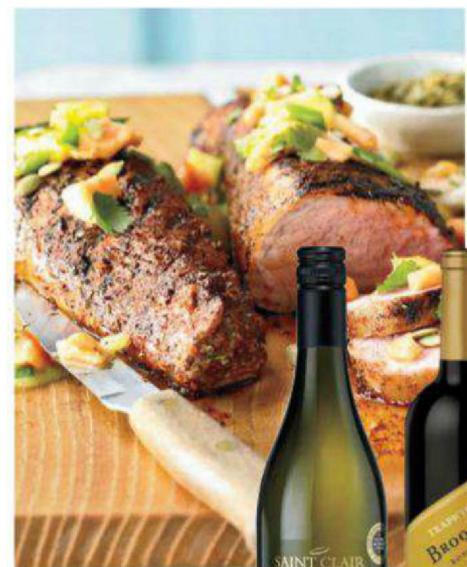
- Panaché au gingembre et au citron 83
- Trempette au feta et aux fines herbes 83
- Panini géant au jambon et au salami (B) (E) 85
- Salade de roquette aux poires (E) 86
- Tranches de pommes de terre grillées (B) 87
- Délices à la guimauve et au chocolat (B) (E) 89

**Chardonnay Unoaked Kim Crawford, Marlborough 2011,**  
Nouvelle-Zélande (18,95 \$, 10669470).

**Laurent Mabileau, Saint-Nicolas-de-Bourgueil 2009,**  
Loire, France (16,45 \$, 873000).

## SAVEURS *tropicales*

- Limonade vodka et menthe (E) 91
  - Margarita aux pêches 91
  - Martini au melon d'eau 91
- Brochettes de crevettes piquantes à la lime (B) (S) 93
  - Couscous à la mangue et aux courgettes grillées (B) (S) 93
- Filets de porc, salsa à l'ananas et à la papaye (B) (S) 95
  - Panna cotta à la noix de coco et aux fruits tropicaux 97



**Sauvignon blanc Saint-Clair, Marlborough 2011,**  
Nouvelle-Zélande (18,75 \$, 10382639).

**Bonarda Broquel Trapiche, Mendoza 2009,**  
Argentine (17,35 \$, 10394761).



Choix de vins  
par François Berson,  
chroniqueur SAQ



## menu

◆  
Panaché au gingembre  
et au citron

Trempeuse au feta  
et aux fines herbes

Assortiment  
de légumes croquants

◆  
Panini géant au jambon  
et au salami

Salade de roquette  
aux poires

Tranches de pommes  
de terre grillées

◆  
Délices à la guimauve  
et au chocolat

# À la bonne branquette

Un menu estival simple et sans prétention,  
parfait pour une soirée sur la terrasse!

EN PAGE COUVERTURE

## Panaché au gingembre et au citron

	tranches de citron	
2 c. à tab	sucré cristallisé	30 ml
1 c. à tab	gingembre confit haché finement	15 ml
3 c. à tab	jus de citron	45 ml
5	bouteilles de bière (de type lager ou pilsner) froide (environ 341 ml chacune)	5
4 t	soda au gingembre froid (de type ginger ale)	1 L

**1** Mettre huit verres à bière (ou bocks) d'une capacité de 16 oz (500 ml) chacun au congélateur pendant au moins 2 heures. Humecter le bord des verres avec une tranche de citron, les retourner et les passer dans le sucre cristallisé pour les enrober.

**2** Dans un grand pichet, à l'aide d'une cuillère de bois, mélanger délicatement le gingembre confit, le jus de citron, la bière et le soda au gingembre. Verser dans les verres givrés. Garnir chaque verre d'une tranche de citron.

- ◆ Portions: 8
- ◆ Préparation: 10 min
- ◆ Congélation: 2 h (verres à bière)
- ◆ Cuisson: aucune

PAR PORTION:

- ◆ calories: 151
- ◆ protéines: 1 g
- ◆ matières grasses: aucune (aucun sat.)
- ◆ cholestérol: aucun
- ◆ glucides: 24 g
- ◆ fibres: 1 g
- ◆ sodium: 20 mg

POUR COMPLÉTER DÉLICIEUSEMENT



### Trempette au feta et aux fines herbes

Donne 1 1/4 t (310 ml).

Dans un bol, mélanger 3/4 t (180 ml) de **fromage feta** émietté, 1/2 t (125 ml) chacun de **yogourt grec nature** et de **mayonnaise**, 3 c. à tab (45 ml) de **fines herbes fraîches**, hachées finement (persil, ciboulette, basilic, origan, romarin, menthe), 1 **gousse d'ail** hachée finement et 1 pincée de **flocons de piment fort**. Couvrir et réfrigérer pendant 1 heure. (Vous pouvez préparer la trempette à l'avance. Elle se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)



## EN PAGE COUVERTURE

## Panini géant au jambon et au salami **B** **E**

1	pain plat (de type focaccia ou fougasse) de 9 ou 10 po (23 ou 25 cm) de diamètre	1
2 c. à tab	beurre ramolli	30 ml
1/4 t	pesto de basilic ou tapenade aux olives noires	60 ml
4 oz	tranches de fromage provolone	125 g
3 oz	tranches de salami	90 g
3 oz	tranches fines de jambon ou de prosciutto	90 g
2	piments chilis doux (de type cubanelle), coupés en tranches	2
1/3 t	olives noires (de type kalamata) coupées en tranches	80 ml
6	grosses feuilles de basilic frais	6

**1** À l'aide d'un couteau dentelé, couper le pain en deux horizontalement. Au besoin, égaliser chaque moitié à environ 3/4 po (2 cm) d'épaisseur. Étendre le beurre sur la partie extérieure des moitiés de pain et le pesto sur la partie intérieure. Couvrir une des moitiés de pain, côté pesto, de la moitié du fromage. Garnir du salami, du jambon, des piments, des olives, des feuilles de basilic et du reste du fromage. Couvrir de l'autre moitié de pain, côté pesto dessous.

**2** Régler le barbecue au gaz pour une cuisson indirecte (voir Truc cuisine, page 56) et le régler à puissance moyenne. Déposer le panini sur la grille huilée du barbecue du côté éteint, le couvrir d'une plaque de cuisson et déposer deux briques par-dessus pour bien le presser. Fermer le couvercle et cuire de 12 à 16 minutes ou jusqu'à ce que le pain soit doré et que le fromage ait fondu (retourner le panini à la mi-cuisson). Couper en pointes. ▶

- ◆ Portions: 4 à 6
- ◆ Préparation: 15 min
- ◆ Cuisson: 12 à 16 min

## PAR PORTION:

- ◆ calories: 260
- ◆ protéines: 13 g
- ◆ matières grasses: 17 g (8 g sat.)
- ◆ cholestérol: 45 mg
- ◆ glucides: 12 g
- ◆ fibres: 1 g
- ◆ sodium: 850 mg



## Salade de roquette aux poires

1/4 t	huile d'olive	60 ml
2 c. à tab	vinaigre balsamique	30 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
2 oz	pancetta hachée ou tranches de bacon hachées	60 g 3
2	poires (de type Anjou ou Bosc) coupées en tranches fines	2
6 t	roquette	1,5 L
6	tranches fines d'oignon rouge défaites en rondelles	6
1/4 t	pignons grillés	60 ml
1/4 t	gorgonzola ou autre fromage bleu, émietté (environ 1 oz/30 g)	60 ml
	poivre noir du moulin (facultatif)	

- ◆ Portions: 4 à 6
- ◆ Préparation: 15 min
- ◆ Cuisson: 10 à 12 min

### PAR PORTION:

- ◆ calories: 214
- ◆ protéines: 5 g
- ◆ matières grasses: 17 g (4 g sat.)
- ◆ cholestérol: 10 mg
- ◆ glucides: 13 g
- ◆ fibres: 2 g
- ◆ sodium: 345 mg

**1** Dans un pot en verre muni d'un couvercle, mélanger l'huile, le vinaigre balsamique et le sel. Fermer le pot hermétiquement et agiter vigoureusement jusqu'à ce que la vinaigrette soit homogène. Réserver.

**2** Dans un grand poêlon, cuire la pancetta à feu moyen pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit croustillante (ne pas retirer le gras du poêlon). À l'aide d'une écumoire, mettre la pancetta dans une assiette tapissée d'essuie-tout et laisser égoutter.

**3** Dans le poêlon contenant le gras de la pancetta, ajouter les poires et cuire, en les retournant de temps à autre, de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées et tendres. Mettre la pancetta et les poires dans un très grand bol. Ajouter la roquette et les rondelles d'oignon et mélanger délicatement. Arroser la salade de la vinaigrette réservée et mélanger délicatement pour bien enrober les ingrédients.

**4** Au moment de servir, répartir la salade de roquette dans des assiettes. Parsemer chaque portion des pignons et du gorgonzola. Poivrer, si désiré.



## Tranches de pommes de terre grillées <sup>®</sup>

1 1/3 lb	pommes de terre (de type Russet) brossées et coupées en tranches de 1/2 po (1 cm) d'épaisseur	660 g
2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
3 c. à tab	tomates séchées conservées dans l'huile, hachées	45 ml
2 c. à tab	câpres égouttées	30 ml
1/2 t	crème fraîche ou crème sure	125 ml
1 c. à tab	ciboulette fraîche, hachée	15 ml
	gros sel de mer et poivre noir du moulin	

**1** Badigeonner chaque côté des tranches de pommes de terre de l'huile d'olive et les parsemer de sel et de poivre. Régler le barbecue au gaz à puissance moyenne. Mettre les tranches de pommes de terre sur la grille huilée du barbecue. Fermer le couvercle et cuire de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres et dorées (les retourner de temps à autre).

**2** Mettre les pommes de terre dans une assiette de service et les parsemer des tomates séchées et des câpres. Mettre la crème fraîche dans un petit bol et la parsemer de la ciboulette. Servir les pommes de terre chaudes ou à la température ambiante avec la crème fraîche. ▶

- ◆ Donne environ 20 tranches
  - ◆ Préparation: 15 min
  - ◆ Cuisson: 15 à 20 min
- PAR TRANCHE:
- ◆ calories: 70
  - ◆ protéines: 1 g
  - ◆ matières grasses: 5 g (2 g sat.)
  - ◆ cholestérol: 11 mg
  - ◆ glucides: 6 g
  - ◆ fibres: 1 g
  - ◆ sodium: 60 mg



## Délices à la guimauve et au chocolat **B** **E**

3 c. à tab	tartinade au chocolat et aux noisettes (de type Nutella)	45 ml
16	petits biscuits italiens aux amandes (de type amaretti)	16
1 c. à tab	noisettes grillées, hachées finement	15 ml
8	grosses guimauves	8

**1** Étendre la tartinade au chocolat sur le côté plat des biscuits et parsemer des noisettes.

**2** Régler le barbecue au gaz à puissance élevée. Sur une longue brochette de métal, enfiler deux guimauves. Répéter avec le reste des guimauves de manière à obtenir quatre brochettes. Faire dorer les guimauves en tenant les brochettes au-dessus de la grille du barbecue et cuire pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et aient ramolli (attention de ne pas toucher la grille du barbecue; tourner les brochettes de temps à autre). Mettre une guimauve entre deux biscuits amaretti garnis et presser légèrement ♦

- ♦ Portions: 4 à 6
- ♦ Préparation: 15 min
- ♦ Cuisson: 5 min

### PAR PORTION:

- ♦ calories: 130
- ♦ protéines: 2 g
- ♦ matières grasses: 4 g (3 g sat.)
- ♦ cholestérol: aucun
- ♦ glucides: 21 g
- ♦ fibres: 1 g
- ♦ sodium: 15 mg



## menu

◆  
Limonade vodka et menthe

Margarita aux pêches

Martini au melon d'eau

◆  
Brochettes de crevettes  
piquantes à la lime

Couscous à la mangue  
et aux courgettes grillées

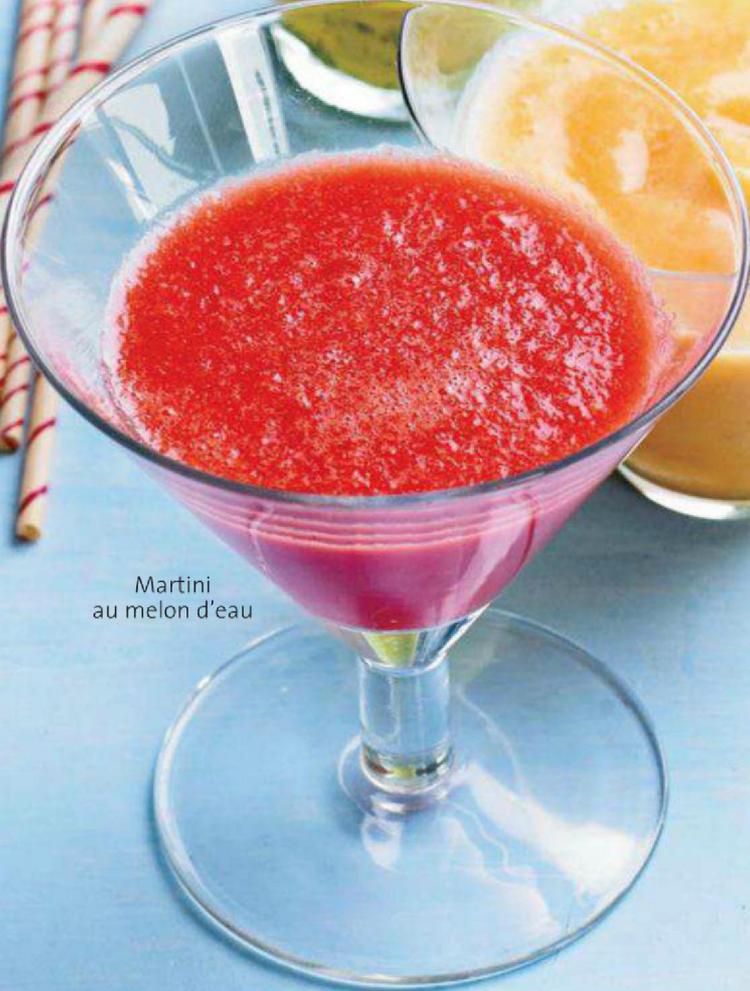
Filets de porc,  
salsa à l'ananas  
et à la papaye

Salade croquante,  
vinaigrette à l'orange

◆  
Panna cotta  
à la noix de coco  
et aux fruits tropicaux



Limonade  
vodka  
et menthe



Martini  
au melon d'eau



Margarita  
aux pêches

# Saveurs tropicales

Un menu sur mesure pour la belle saison,  
avec des plats aux accents fruités qui goûtent l'été!

LIMONADE:

- ◆ Portions: 4
- ◆ Préparation: 15 min
- ◆ Congélation: 30 min (verres)
- ◆ Cuisson: aucune

PAR PORTION:

- ◆ calories: 210
- ◆ protéines: 1 g
- ◆ matières grasses: aucune (aucun sat.)
- ◆ cholestérol: aucun
- ◆ glucides: 21 g
- ◆ fibres: 2 g
- ◆ sodium: 8 mg

MARGARITA:

- ◆ Portions: 8
- ◆ Préparation: 15 min
- ◆ Congélation: 30 min
- ◆ Cuisson: aucune

PAR PORTION:

- ◆ calories: 163
- ◆ protéines: aucune
- ◆ matières grasses: aucune (aucun sat.)
- ◆ cholestérol: aucun
- ◆ glucides: 25 g
- ◆ fibres: 1 g
- ◆ sodium: 2 mg

MARTINI:

- ◆ Portions: 6
- ◆ Préparation: 20 min
- ◆ Congélation: 1 h
- ◆ Cuisson: aucune

PAR PORTION:

- ◆ calories: 150
- ◆ protéines: 1 g
- ◆ matières grasses: aucune (aucun sat.)
- ◆ cholestérol: aucun
- ◆ glucides: 20 g
- ◆ fibres: 1 g
- ◆ sodium: 2 mg

## Limonade vodka et menthe <sup>ⓔ</sup>

1 t	jus de citron fraîchement pressé	250 ml
1/4 à 1/2 t	sucré	60 à 125 ml
1/2 t	feuilles de menthe fraîche	125 ml
1 t	eau de source pétillante	250 ml
1	trait de soda au gingembre (de type ginger ale)	1
2 à 3 t	glaçons	500 à 750 ml
1 t	vodka ou eau de source pétillante	250 ml
	brins de menthe fraîche et tranches de citron	

**1** Mettre quatre grands verres au congélateur pendant 30 minutes. Au mélangeur, mélanger à faible vitesse le jus de citron, le sucre, la menthe, l'eau pétillante, le soda au gingembre et les glaçons jusqu'à ce que le mélange ait épaissi.

**2** Au moment de servir, verser environ 1/4 t (60 ml) de la vodka dans chaque verre refroidi, le remplir du mélange de citron et mélanger. Garnir d'un brin de menthe et d'une tranche de citron.

## Margarita aux pêches

Pour préparer du sirop de gingembre, faire mijoter une quantité égale de sucre et d'eau avec quelques tranches de gingembre frais jusqu'à ce que le mélange soit sirupeux. Filtrer et réfrigérer avant d'utiliser.

3 ou 4	pêches blanchies et coupées en tranches	3 ou 4
1/2 t	sirop de gingembre	125 ml
1/4 t	jus de lime	60 ml
3/4 t	nectar de pêches	180 ml
3/4 à 1 t	tequila	180 à 250 ml
1/3 à 1/2 t	liqueur d'orange (de type Grand Marnier)	80 à 125 ml
	tranches de lime	

**1** Au mélangeur, réduire les pêches en purée. Ajouter le sirop de gingembre, le jus de lime et le nectar de pêches et mélanger. Verser le mélange de pêches dans un bol et congeler pendant 30 minutes.

**2** Au moment de servir, ajouter la tequila et la liqueur d'orange au mélange de pêches et bien mélanger. Répartir le cocktail dans huit verres. Garnir d'une tranche de lime.

## Martini au melon d'eau

5 t	melon d'eau coupé en cubes	1,25 L
3/4 t	vodka au citron	180 ml
6 c. à tab	jus de lime	90 ml
3 c. à tab	liqueur d'orange (de type Grand Marnier)	45 ml
3 c. à tab	sucré	45 ml
	glaçons	

**1** Au mélangeur, réduire le melon en purée. Verser la purée dans un pichet et congeler pendant 1 heure.

**2** Pour préparer deux verres de martini, verser 1 t (250 ml) de la purée de melon dans le récipient du mélangeur. Ajouter 1/4 t (60 ml) de la vodka, 2 c. à tab (30 ml) du jus de lime, 1 c. à tab (15 ml) de la liqueur d'orange, 1 c. à tab (15 ml) du sucre et 3 à 6 glaçons et mélanger jusqu'à ce que le mélange ait la consistance d'une barbotine (*slush*). Répartir le cocktail dans deux verres. Procéder de la même manière avec le reste des ingrédients. ▶



## Brochettes de crevettes piquantes à la lime **B** **S**

1 c. à thé	zeste de lime râpé finement	5 ml
1 c. à tab	jus de lime	15 ml
1	piment chili (de type jalapeño), épépiné et haché finement	1
1 c. à tab	ail haché finement	15 ml
2 c. à tab	sauce soja réduite en sel	30 ml
3 c. à tab	huile d'olive	45 ml
1 c. à thé	assaisonnement au chili	5 ml
1/4 c. à thé	piment de Cayenne	1 ml
2 c. à tab	coriandre fraîche, hachée	30 ml
1 c. à tab	miel liquide	15 ml
1 1/2 lb	grosses crevettes, décortiquées et déveinées, avec la queue (environ 24 crevettes en tout)	750 g

**1** Dans un bol, mélanger tous les ingrédients, sauf les crevettes. Mettre les crevettes dans un grand sac de plastique refermable et y verser la marinade. Fermer le sac hermétiquement et le retourner de manière à imprégner les crevettes de marinade. Laisser mariner au réfrigérateur de 15 à 20 minutes (retourner le sac une fois pour imprégner les crevettes de marinade; ne pas laisser mariner plus de 20 minutes, car le jus de lime pourrait cuire les crevettes).

**2** Sur deux brochettes de bois préalablement trempées dans l'eau et placées côte à côte, enfiler six crevettes. Enfiler le reste des crevettes de la même manière. Régler le barbecue au gaz à puissance moyenne-élevée. Mettre les brochettes de crevettes sur la grille huilée du barbecue et cuire de 2 à 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que les crevettes soient rosées.

### ( ZOOM ) INGRÉDIENT

Comme son petit cousin, le **couscous de Jérusalem** (appelé aussi **couscous israélien**) est une forme de semoule de blé, sauf que ses grains sont plus gros et ressemblent à de petites perles. Absorbant bien les sauces, il peut être utilisé dans une multitude de recettes pour remplacer le couscous habituel, les pâtes et le riz.

## Couscous à la mangue et aux courgettes grillées **B** **S**

3 t	couscous de Jérusalem	750 ml
1	mangue coupée sur la longueur en tranches de 1/2 po (1 cm) d'épaisseur	1
1	courgette coupée sur la longueur en tranches de 1/2 po (1 cm) d'épaisseur	1
1 c. à tab	huile végétale	15 ml
1/2 c. à thé	fleur de sel (environ)	2 ml
3 3/4 t	bouillon de poulet ou de légumes	930 ml
1 c. à tab	beurre	15 ml
1/4 t	persil italien frais, haché	60 ml

**1** Dans une casserole, faire griller le couscous à feu moyen-doux, en brassant souvent, de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré.

**2** Badigeonner les deux côtés des tranches de mangue et de courgette de l'huile, les parsemer légèrement de fleur de sel et les déposer sur une plaque à griller perforée. Régler le barbecue au gaz à puissance moyenne-élevée. Mettre la plaque à griller sur la grille du barbecue et cuire de 5 à 8 minutes ou jusqu'à ce que la mangue et la courgette soient grillées (les retourner de temps à autre). Laisser refroidir et couper en morceaux de 1/2 po (1 cm).

**3** Entre-temps, dans une casserole, porter le bouillon à ébullition. Ajouter le couscous grillé et mélanger. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 7 minutes. Ajouter la mangue, la courgette, le beurre, le persil et le reste du sel et mélanger. Couvrir et poursuivre la cuisson pendant 1 minute ou jusqu'à ce que le couscous soit tendre.

#### BROCHETTES:

- ◆ Portions: 8
- ◆ Préparation: 20 min
- ◆ Temps de marinade: 15 à 20 min
- ◆ Cuisson: 4 à 6 min

#### PAR PORTION:

- ◆ calories: 120
- ◆ protéines: 13 g
- ◆ matières grasses: 6 g (1 g sat.)
- ◆ cholestérol: 120 mg
- ◆ glucides: 2 g
- ◆ fibres: traces
- ◆ sodium: 725 mg

#### COUSCOUS:

- ◆ Portions: 8 à 10
- ◆ Préparation: 25 min
- ◆ Cuisson: 13 à 18 min

#### PAR PORTION:

- ◆ calories: 275
- ◆ protéines: 9 g
- ◆ matières grasses: 4 g (1 g sat.)
- ◆ cholestérol: 5 mg
- ◆ glucides: 49 g
- ◆ fibres: 3 g
- ◆ sodium: 260 mg



## Filets de porc, salsa à l'ananas et à la papaye **B** **S**

2 à 3	filets de porc, le gras enlevé (environ 2 lb/1 kg en tout)	2 à 3
2 c. à thé	huile d'olive	10 ml
2 c. à thé	assaisonnement au chili	10 ml
1 c. à thé	paprika fumé	5 ml
1 c. à thé	cumin moulu	5 ml
1 c. à thé	origan séché	5 ml
1 c. à thé	sel	5 ml
1 c. à thé	poivre noir du moulin	5 ml
	salsa à l'ananas et à la papaye (voir recette)	
2 c. à tab	graines de citrouille grillées	30 ml
	brins de coriandre fraîche	

**1** Badigeonner les filets de porc de l'huile. Dans un petit bol, mélanger l'assaisonnement au chili, le paprika, le cumin, l'origan, le sel et le poivre. Frotter les filets de porc du mélange d'épices de manière à bien les enrober. Couvrir et réfrigérer pendant 2 heures.

**2** Préparer le barbecue au gaz pour une cuisson indirecte (voir *Truc cuisine*, p. 56) et le régler à puissance moyenne. Mettre les filets de porc sur la grille huilée du barbecue du côté éteint, fermer le couvercle et cuire de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le porc soit encore légèrement rosé à l'intérieur ou qu'un thermomètre à viande inséré au centre des filets indique 155°F (68°C) (les retourner à la mi-cuisson).

**3** Mettre les filets de porc sur une planche à découper et les couvrir de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer pendant 10 minutes, puis les couper en tranches fines. Déposer les tranches de porc dans une assiette de service. Garnir de la salsa, des graines de citrouille et de brins de coriandre.

## Salsa à l'ananas et à la papaye

Donne environ 3 t (750 ml).

1 1/2 t	ananas	375 ml
	coupé en dés	
1 1/2 t	papaye	375 ml
	coupée en dés	
2	oignons verts	2
	coupés en tranches fines	
1/4 t	coriandre	60 ml
	hachée finement	
1 c. à thé	zeste de lime	5 ml
	râpé finement	
1 c. à tab	jus de lime	15 ml
1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
	sel	

**1** Dans un grand bol, mélanger délicatement tous les ingrédients. (Vous pouvez préparer la salsa à l'avance et la mettre dans un contenant hermétique. Elle se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

- ◆ Portions: 8
- ◆ Préparation: 30 min
- ◆ Réfrigération: 2 h
- ◆ Cuisson: 25 à 30 min
- ◆ Repos: 10 min

PAR PORTION  
avec 1/3 t (80 ml)  
de salsa:

- ◆ calories: 190
- ◆ protéines: 23 g
- ◆ matières grasses: 7 g (2 g sat.)
- ◆ cholestérol: 60 mg
- ◆ glucides: 8 g
- ◆ fibres: 1 g
- ◆ sodium: 360 mg

### POUR COMPLÉTER DÉLICIEUSEMENT

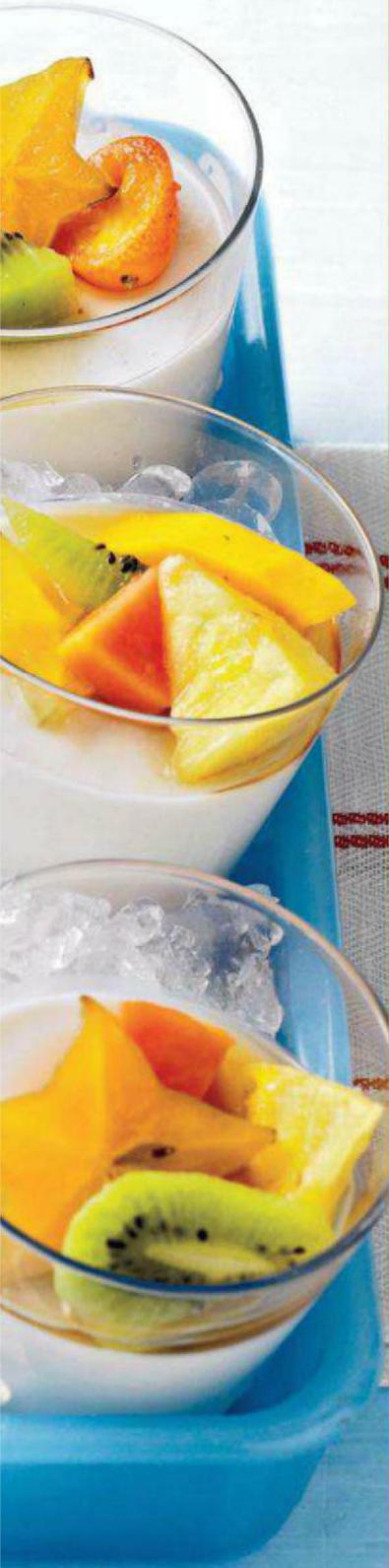
#### Salade croquante, vinaigrette à l'orange

8 portions

Dans un petit pot en verre, mettre 1/2 t (125 ml) de **jus d'orange**, 3 c. à tab (45 ml) de **huile végétale**, 1 c. à tab (15 ml) de **persil** haché finement, 1 c. à thé (5 ml) de **zeste d'orange** râpé et 1/4 c. à thé (1 ml) de **cumin** moulu. Saler et poivrer. Fermer le couvercle et agiter vigoureusement. Réserver. Dans un grand bol, mélanger 8 t (2 L) de **laitue romaine** coupée en lanières, 1/2 **oignon rouge**, 1 **poivron rouge** et 1 **carotte** hachés finement. Au moment de servir, arroser de la vinaigrette réservée et mélanger.







- ◆ Portions: 12
- ◆ Préparation: 40 min
- ◆ Cuisson: 10 min
- ◆ Repos: 30 min
- ◆ Réfrigération: 2 h

PAR PORTION:

- ◆ calories: 295
- ◆ protéines: 3 g
- ◆ matières grasses: 25 g (17 g sat.)
- ◆ cholestérol: 65 mg
- ◆ glucides: 14 g
- ◆ fibres: 2 g
- ◆ sodium: 40 mg

## Panna cotta à la noix de coco et aux fruits tropicaux

1/4 t	eau froide	60 ml
2 c. à tab	gélatine sans saveur	30 ml
2 t	crème à 35 % froide	500 ml
1	boîte de lait de coco (400 ml)	1
1/4 t	sucre glace	60 ml
1	contenant de yogourt à la noix de coco (de type Liberté Méditerranée) (500 g)	1
	fruits tropicaux (kiwi, mangue, papaye, carambole, ananas) pelés, coupés en tranches ou en morceaux	
	rhum brun (facultatif)	

**1** Dans un petit bol, verser l'eau et la saupoudrer de la gélatine. Laisser gonfler pendant 5 minutes. Dans une casserole, mélanger la crème, le lait de coco et le sucre glace et chauffer à feu moyen pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que de petites bulles se forment sur la paroi. Réduire le feu et, à l'aide d'un fouet, incorporer la préparation de gélatine jusqu'à ce qu'elle soit dissoute. Retirer du feu et laisser refroidir à la température ambiante. Incorporer le yogourt.

**2** Répartir la préparation dans 12 ramequins d'une capacité de 1 t (250 ml) chacun. Couvrir et réfrigérer pendant au moins 2 heures. (Vous pouvez préparer les panna cotta jusqu'à cette étape et les couvrir d'une pellicule de plastique. Elles se conserveront jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.)

**3** Au moment de servir, garnir de fruits tropicaux et arroser d'un filet de rhum, si désiré ◆

# INDEX

## Agneau

Côtelettes d'agneau et salade de haricots verts (B) ..... 10

## Boeuf

Bifteck de flanc épicé au café et au paprika, sauce au babeurre (B) ..... 16  
 Brochettes de boeuf à la méditerranéenne (B) ..... 18  
 Rôti de faux-filet, sauces chimichuri (B) ..... 56  
 Rôti de filet mignon épicé (B) (S) ..... 22

## Boissons

Limonade vodka et menthe (E) ..... 91  
 Margarita aux pêches ..... 91  
 Martini au melon d'eau ..... 91  
 Panaché au gingembre et au citron ..... 83

## Condiments

Mélange d'épices californien ..... 24  
 Mélange d'épices floral anisé ..... 25  
 Mélange d'épices passe-partout ..... 25  
 Mélange d'épices toscan ..... 25  
 Moutarde aux fines herbes ..... 37  
 Moutarde aux noix ..... 37  
 Moutarde fruitée ..... 37  
 Moutarde fumée ..... 37  
 Oignon rouge mariné ..... 66

## Desserts

Croustade aux cerises (B) ..... 72  
 Croustade aux fraises et à la rhubarbe (B) ..... 76  
 Croustade aux pêches (B) ..... 74  
 Croustade aux petits fruits (B) ..... 79  
 Croustade aux pommes (B) ..... 78  
 Délices à la guimauve et au chocolat (B) (E) ..... 89  
 Panna cotta à la noix de coco et aux fruits tropicaux ..... 97

## Hamburgers et sandwichs

Hamburgers à l'agneau, mayo au poivron grillé (B) ..... 34  
 Hamburgers au blé concassé et à l'oignon rouge mariné (B) (V) ..... 66  
 Hamburgers au boeuf, salsa à la mangue (B) ..... 36  
 Hamburgers au porc et au cari (B) ..... 28  
 Hamburgers au poulet et au brie (B) ..... 30  
 Hamburgers au saumon (B) ..... 32  
 Hamburgers aux champignons portobello et au fromage provolone (B) (V) ..... 69  
 Hamburgers aux saucisses et aux pommes (B) ..... 50  
 Panini géant au jambon et au salami (B) (E) ..... 85  
 Pitas aux légumes et au fromage grillés (B) (V) ..... 68  
 Sandwichs à l'aubergine grillée et aux tomates (B) (V) ..... 65  
 Sandwichs à la saucisse, garniture aigre-douce aux poivrons (B) ..... 46

## Légumes et accompagnements

Chou-fleur grillé au parmesan (B) ..... 59  
 Couscous à la mangue et aux courgettes grillées (B) (S) ..... 93  
 Tranches de pommes de terre grillées (B) ..... 87

## Pizzas

Pâte à pizza (C) ..... 62  
 Petites pizzas aux légumes grillés (B) (V) ..... 64  
 Pizza aux tomates et aux fines herbes (B) (V) ..... 62

## Poisson et fruits de mer

Brochettes de crevettes et de chorizo (B) ..... 44  
 Brochettes de crevettes piquantes à la lime (B) (S) ..... 93  
 Filets de morue grillés, sauce au poivron rouge (B) (S) ..... 6

## Porc

Côtelettes de porc saumurées à la bière (B) (S) ..... 20  
 Filets de porc, salsa à l'ananas et à la papaye (B) (S) ..... 95  
 Rôti de porc à l'italienne (B) (S) ..... 54  
 Souvlakis pitas décomposés (B) ..... 12

## Poulet

Brochettes de poulet à la thaïe, sauce aux arachides (B) ..... 23  
 Poulet grillé au miel et au gingembre (B) ..... 8  
 Poulet grillé au romarin et à l'ail (B) ..... 14  
 Poulet rôti à l'éradie et à la sauge (B) ..... 58

## Salades

Salade croquante, vinaigrette à l'orange ..... 95  
 Salade de concombre ..... 8  
 Salade de roquette aux poires (E) ..... 86  
 Salade de tomates ..... 12  
 Salade-repas aux saucisses et aux pommes (B) ..... 51

## Sauces, trempettes et vinaigrette

Aïoli au citron et à la ciboulette ..... 44  
 Mayonnaise à la lime ..... 32  
 Mayonnaise au poivron grillé ..... 34  
 Salsa à l'ananas et à la papaye ..... 95  
 Sauce au babeurre ..... 16  
 Sauce aux arachides ..... 23  
 Sauce chimichuri rouge ..... 57  
 Sauce chimichuri verte ..... 57  
 Sauce crémeuse à la lime ..... 66  
 Trempette au feta et aux fines herbes ..... 83  
 Tzatziki ..... 12  
 Vinaigrette à l'italienne ..... 46

## Saucisses

Brochettes de crevettes et de chorizo (B) ..... 44  
 Brochettes de saucisses et de poivrons (B) ..... 48

### INFOS CULINAIRES

Blé concassé ..... 66  
 Citronnelle ..... 23  
 Couscous de Jérusalem ..... 93  
 Cuisson au tournebroche ..... 54  
 Cuisson indirecte ..... 56  
 Croûte de pizza ..... 64  
 Pelier les pêches ..... 74  
 Saumurage ..... 58

**LÉGENDE** (B) = barbecue (C) = congélation  
 (E) = express (S) = santé (V) = végétarien

### NOS CRITÈRES SANTÉ

• **plat principal:** 10 g m.g. (4 g sat.) ou moins, 750 mg sodium ou moins;  
 • **entrée, soupe et accompagnement:** 5 g m.g. (2 g sat.) ou moins, 500 mg sodium ou moins;  
 • **dessert:** 5 g m.g. (2 g sat.) ou moins, 35 g glucides ou moins.

### ADRESSES

Ares: [www.arescuisine.com](http://www.arescuisine.com)  
 Arthur Quentin: [www.arthurquentin.com](http://www.arthurquentin.com)  
 Céramik B: [www.ceramikb.com](http://www.ceramikb.com)  
 Déco Découverte: [www.decodecouverte.com](http://www.decodecouverte.com)  
 Effiloché: [www.effiloché.com](http://www.effiloché.com)  
 Essence du papier: [www.essencedupapier.com](http://www.essencedupapier.com)  
 Farfelu: [www.chefarfelufu.com](http://www.chefarfelufu.com)  
 HomeSense: [www.homesense.ca](http://www.homesense.ca)  
 La Baie: [www.labaie.com](http://www.labaie.com)  
 Pier 1 Imports: [www.pier1.com](http://www.pier1.com)  
 Zone: [www.zonemaison.com](http://www.zonemaison.com)

**Rédacteur en chef de la bannière Coup de pouce:** Linda Priestley (intérim)  
**Directrice artistique de la bannière Coup de pouce:** Sylvie Durand

### RÉDACTION

**Rédactrice en chef** Louise Faucher  
**Directeur artistique** Jean-Pierre Bourgeois  
**Adjointe à la rédactrice en chef** Catherine Clermont (intérim)  
**Chef de la révision-correction** Michael Thornton  
**Révision-correction** Elise Babineau, Pierrette Dugal-Cochrane  
**Coordonnatrice-rechercheuse** Isabelle Sévigny (intérim)  
**Coordonnatrice administrative** Michèle Michaud  
**Collaboratrices** Marie Breton, Véronique Gagnon-Lalanne, France Giguère, Caroline Simon  
**Nous remercions également de leur collaboration**  
 les test kitchens de *Better Homes and Gardens* et *Canadian Living*

### AFFAIRES

**Éditrice et vice-présidente:** Lise Paul-Hus  
**Directrice, Développement des contenus pour les marques:** Sylvie Poirier  
**Directrice de l'administration:** Caroline Langlais  
**Responsable diffusion kiosque:** Nathalie Libersan  
**Directrice des communications et des événements:** Nathalie Carbonneau  
**Chef, événements:** Mireille Azema  
**Coordonnatrices aux communications:** Clotilde Lagourgue, Sylvie St-Amand  
**Conceptrice graphiste:** Marie-Eve Hébert  
**Adjointe administrative:** Brigitte Samson

### VENTES PUBLICITAIRES ET CRÉATIVITÉ MÉDIA

**Directrice générale:** Natalie McDuff  
**Chef de marques publicitaires:** Suzanne Thibeault  
**Adjointe administrative des ventes:** Catherine Jonckea  
**VENTES NATIONALES**  
**Gestionnaires des ventes nationales:** Sophie Durocher, Annie Lazure  
**VENTES DIRECTES**  
**Gestionnaires des ventes directes:** Stéphanie Cusson, Brigitte Fortier, Isabelle Roy, Anne Scheffer, Jasmine Sylvère

### VENTES COMPTES MAJEURS

**Gestionnaire principale des ventes comptes majeurs:** Karine Desbiens  
**Gestionnaire des ventes comptes majeurs:** Stéphanie Mercier  
**Adjointe administrative et coordonnatrice aux comptes majeurs:**  
 Nancy Gallina, 514-392-9000, 221002  
**Coordonnatrice aux ventes publicitaires:** Maria Perrotti, 514-392-9000, 221004  
**Toronto:** 416-733-7600 Sheila Cohen, Jane Curran, Kathleen Irish, Paul Jaramillo, Andrea McBride, Jo Anne Murdison, Julie Preiner, Gayle Taguchi  
**Directrice des ventes, coupepouce.com:** Emélie Brunet

### CRÉATIVITÉ MÉDIA

**Directrice de la créativité média:** Manon Chevalier  
**Conceptrice graphique de la créativité média:** Karine Blanchet

### DIFFUSION – ABONNEMENTS/MARKETING

**Vice-président marketing:** Chris Purcell  
**Chef, marketing aux consommateurs:** Éric Pearson  
**Coordonnatrice de production:** Joanne Dormoy

### CENTRE DE PRODUCTION PARTAGÉ

**Directeur de production:** Sylvain Renaud  
**Coordonnatrice de production:** Linda Desjardins  
**Infographistes:** Josée Bernier, Louis-Philippe Laroque, Karine Léger, Johanne Mitchell, Marie-Annick Pelletier, Sylvie Thauvette  
**Impression:** TC Imprimeries Transcontinental, une division d'Imprimeries Transcontinental S.E.N.C.

### TRANSCONTINENTAL INC.

**Présidente du conseil:** Isabelle Marcoux

**MÉDIAS TRANSCONTINENTAL S.E.N.C.**  
[tcmedia.tc](http://tcmedia.tc)

**Présidente:** Natalie Larivière

**Vice-président principal du Groupe des solutions d'affaires et aux consommateurs:** Pierre Marcoux

**Vice-président principal, Groupe des nouveaux médias et solutions numériques:** Bruno Leclaire

**Vice-président principal solutions 360° et comptes majeurs:** Renault Poliquin  
**Vice-président aux finances:** Haig Poutchigian

Le magazine COUP DE POUCE CUISINE est publié par Médias Transcontinental S.E.N.C., 1100, boul. René-Lévesque ouest, 24<sup>e</sup> étage, Montréal H3B 4X9, tél.: (514) 392-9000, Internet: [tcmedia.tc](http://tcmedia.tc) COUP DE POUCE CUISINE est imprimé par TC Imprimeries Transcontinental, 1603, boul. Montarville, Boucheville J4B 5Y2, et distribué par les Messageries de presse Benjamin inc. Dépôt légal – Bibliothèques nationales du Québec et du Canada. Tous droits de reproduction, d'adaptation ou de traduction réservés. ISSN 1207-2478.



Le papier sur lequel cette publication est imprimée a reçu la cote Or selon la classification environnementale des papiers de TC Transcontinental. Les fibres utilisées pour sa fabrication sont certifiées conformes à 100 % à la norme de chaîne de traçabilité PwC-CoC:2005tm. Elles proviennent de forêts dont la gestion répond aux exigences de l'un ou plusieurs des organismes de certification suivants: CSA, SFI et FSC. TC Transcontinental encourage l'utilisation de papiers respectueux de l'environnement.

### NOTRE POLITIQUE DE PROTECTION DE LA CONFIDENTIALITÉ

Il nous arrive de communiquer nos listes d'envoi à des entreprises de bonne réputation dont les produits ou services seraient susceptibles de vous intéresser. Toutefois, si vous préférez que nous ne communiquions pas vos nom et adresse (postale et/ou courriel), faites-le savoir par écrit à notre service d'abonnement en joignant une étiquette d'envoi de votre magazine. Vous pouvez consulter notre politique de confidentialité complète sur [www.coupepouce.com](http://www.coupepouce.com) Toutes les demandes de reproduction doivent être adressées à COPIBEC (reproduction papier), au 1-800-717-2022, ou à CEDROM-SNI (reproduction électronique) ([reproductioncedrom-sni.com](http://reproductioncedrom-sni.com)).

# RÉALISEZ DE 6 À 16 PLATS EN MOINS 1H30.



RECETTES DÉVELOPPÉES PAR

JONATHAN GARNIER  
CHEF CO-PROPRIÉTAIRE  
LA GUILDE CULINAIRE

DÉTENDEZ-VOUS... et venez participer aux **ateliers de préparation** de La Guilde Culinaire. Un concept unique au Québec, qui vous permet de réaliser de 6 à 16 plats à emporter en moins de 1h30. La solution idéale pour manger équilibré toute la semaine et prendre soin de sa famille.

INFORMATIONS : [www.LaGuildeCulinaire.com/ateliers-de-preparation](http://www.LaGuildeCulinaire.com/ateliers-de-preparation)



BEAUBIEN



STATIONNEMENT  
FACILE

la Guilde  
CULINAIRE

6381, boul. St-Laurent  
Montréal, Québec  
514.750.6050  
[www.LaGuildeCulinaire.com](http://www.LaGuildeCulinaire.com)

**William J.  
Walter**

DEPUIS 1986

SAUCISSIER

*Cet été*

**VARIEZ VOS PLAISIRS**

*avec William J. Walter Saucissier*



*Plus de*

**60 VARIÉTÉS DE SAUCISSES**

**DES SPÉCIALITÉS ASSORTIES**

*propres à chaque succursale*



*Découvrez un monde de saveurs tout près de chez vous*

**[www.williamjwalter.com](http://www.williamjwalter.com)**

