

Émission 1 – Été 2023

DES GRILLADES SUR LE BBQ

CUISSES DE POULET FARCIES AUX POMMES ET À L'ÉRABLE

Ingrédients

- 6 CUISSES DE POULET AVEC OS ET PEAU
- 6 SAUCISSES ÉRABLE ET POIVRE
- 2 POMMES ÉPLUCHÉES (SPARTAN OU CORTLAND) EN TRANCHES FINES
- 1 T DE SIROP D'ÉRABLE
- ½ T DE VINAIGRE DE CIDRE DE POMMES
- ½ T DE SAUCE SOYA
- 2 OIGNONS VERTS COUPÉS
- ½ C À THÉ DE PIMENTS FORTS EN PETITS MORCEAUX

Préparation

- DÉTACHER LA PEAU DE LA CHAIR DES CUISSES
- DÉFAIRE LA CHAIR À SAUCISSES DE SES BOYAUX
- INTRODUIRE LA CHAIR À SAUCISSES ENTRE LA PEAU ET LA CHAIR
- ET Y GLISSER LES TRANCHES DE POMMES
- FAIRE TENIR AVEC DES CURE-DENTS OU À L'AIDE D'UNE CORDE À BOUCHERIE
- DÉPOSER DANS UN PLAT OU UN SAC DE TYPE ZIPLOC
- MÉLANGER ENSEMBLE LE SIROP, LE VINAIGRE, LA SAUCE SOYA, L'ÉCHALOTTE ET LE PIMENT
- VERSER SUR LES CUISSES DE POULET
- COUVRIR ET MARINER AU RÉFRIGÉRATEUR DURANT AU MOINS 1 HEURE
- SUR LE GRILL DU BBQ CUIRE À FEUI MOYEN ENVIRON 1 HEURE EN BADIGEONNANT ET EN LES RETOURNANT
- SERVIR AVEC POMMES DE TERRE GRILLÉES ET UNE SALADE DE BETTERAVES

Bon appétit



Émission 1 – Été 2023

DES GRILLADES SUR LE BBQ



ESCALOPE DE VEAU EN ROULADE À LA BIÈRE

Ingrédients

6 ESCALOPES DE VEAU
12 TRANCHES DE PROSCIUTTO
MOUTARDE À L'ANCIENNE
1 BIÈRE BLONDE
1/4T DE CASSONADE
¼ T SAUCE HP
2 OIGNONS VERTS EN PETITS MORCEAUX
SEL ET POIVRE

Préparation

ÉTENDRE LES TRANCHES DE PROSCIUTTO 2/2
COUVRIR D'UNE ESCALOPE
SALER ET POIVRER
TARTINER L'ESCALOPE DE MOUTARDE À L'ANCIENNE
ENROULER LE TOUT
ATTACHER À L'AIDE D'UNE CORDE À BOUCHER OU UN CURE-DENT
PLACER DANS UN PLAT OU UN SAC DE TYPE ZIPLOC
MÉLANGER LE RESTE DES INGRÉDIENTS ENSEMBLE POUR FAIRE LA MARINADE
VERSER SUR LA VIANDE
MARINER AU MOINS 1 HEURE AU RÉFRIGÉRATEUR
CUIRE À FEU MOYEN SUR BBQ
SERVIR AVEC DES ASPERGES GRILLÉES

Bon appétit

Émission 1 – Été 2023

DES GRILLADES SUR LE BBQ

ROULADE DE BŒUF FACON MÉDITERRANÉENNE

Ingrédients

2 PAQUETS DE BŒUF À FONDUE

3 POIVRONS GRILLÉS

12 TRANCHES DE FROMAGE MOZZARELLA

12 TRANCHES TRÈS MINCES DE COURGETTES COUPÉES SUR LE LONG

1 T DE VIN ROUGE

2 C À SOUPE D'HUILE D'OLIVE

2 C À SOUPE DE VINAIGRE BALSAMIQUE

2 C À SOUPE DE CASSONADE

1 C À SOUPE DE SAUCE HP

1 OIGNON COUPÉ FIN

¼ C À THÉ DE BASILIC

¼ C À THÉ DE THYM

¼ C À THÉ DE ROMARIN

¼ C À THÉ D'ORIGAN

1/8 C À THÉ DE PIMENT BROYÉ

Préparation

PRÉPARER SIX PORTIONS DE TRANCHES DE VIANDE EN LES CHEVAUCHANT

SALER ET POIVRER

ÉTENDRE LE POIVRON GRILLÉ

DÉPOSER LE FROMAGE

AJOUTER LA COURGETTE

ENROULER LE TOUT SUR LUI-MÊME



Émission 1 – Été 2023

DES GRILLADES SUR LE BBQ

FICELER À L'AIDE D'UNE CORDE À BOUCHER

DÉPOSER DANS UN SAC DE TYPE ZIPLOC

MÉLANGER LE RESTE DES INGRÉDIENTS POUR FAIRE LA MARINADE

VERSER SUR LA VIANDE

MARINER AU MOINS 1 HEURE AU RÉGRIGÉRATEUR

GRILLER À FEU MOYEN-ÉLEVÉ SUR LE BBQ

ARROSER DE MARINADE LORS DE LA CUISSON

SERVIR AVEC UN RIZ AU SAFRAN OU DES PÂTES AU BEURRE ET PERSIL



Bon appétit