

GENEVIÈVE O'GLEMAN
NUTRITIONNISTE

BBQ santé

SOMMAIRE

RECETTES

Le bar à burgers 15

Bases faciles 41

Un BBQ végé 68

L'ingrédient dépanneur 84

L'apéro lorsqu'il fait chaud 113

La pièce maîtresse 124

Party de brochettes 133

Les légumes volent la vedette 151

Maîtrisez la cuisson du poisson 165

Pratique poulet 177

Le BBQ improvisé 189

Le rub 199

La sauce 205

Desserts d'été 211

Cocktails festifs 231

ASTUCES

Devenez maître du gril 39

Intimidé par le barbecue? 81

Santé, le barbecue? 111

Le secret d'une bonne marinade 123

Un souci pour les allergies 149



Végé burger à la betterave et salsa pomme-radis

Le party va lever maintenant que la betterave s'est montrée la bête au barbecue.

PORTIONS – 6

PRÉPARATION – 30 MIN

CUISSON – 10 MIN

INGRÉDIENTS

Galettes végé à la betterave (voir p. 22) — la recette complète

Pains à hamburger — 6

Yogourt grec nature — 60 ml (1/4 tasse)

Mayonnaise — 60 ml (1/4 tasse)

Micropousses (au choix) — 125 ml (1/2 tasse)

Feuille de cuisson réutilisable pour grillades (de type Cookina)

SALSA POMME-RADIS

Radis — 4

Pomme — 1

Vinaigre de vin blanc — 30 ml (2 c. à soupe)

Moutarde à l'ancienne (moutarde de Meaux) — 10 ml (2 c. à thé)

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le barbecue à puissance élevée pour atteindre environ 290 °C (550 °F).
- 2 Si les galettes ont été cuites à l'avance, réchauffer 5 minutes sur une feuille de cuisson réutilisable, sur la grille du barbecue. Sinon, préparer les galettes selon les indications de la recette à la page 22.
- 3 Une minute avant la fin de la cuisson des galettes, réchauffer les pains sur la grille du barbecue, face coupée vers le bas, en retournant à mi-cuisson.
- 4 Couper les radis et la pomme en julienne et déposer dans un bol moyen. Ajouter le vinaigre et la moutarde. Bien mélanger.
- 5 Dans un petit bol, mélanger le yogourt grec et la mayonnaise.
- 6 Tartiner la base des pains de mayo au yogourt. Déposer les galettes sur la base des pains. Garnir de salsa pomme-radis et de micropousses. Fermer en sandwichs et servir.

Cette recette est meilleure préparée à la dernière minute, mais les galettes se conservent 4 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.

VALEUR NUTRITIVE

Calories 460 — Protéines 16 g — Lipides 15 g — Glucides 55 g — Fibres 7 g — Sodium 611 mg



Burger de dinde au tzatziki

Ne cherchez pas le tofu, il a complètement disparu !

PORTIONS – 8
PRÉPARATION – 20 MIN
CUISSON – 8 MIN

INGRÉDIENTS

Galettes de dinde aux épinards et au feta (voir p. 22) — la recette complète

Pains briochés — 8

Tomates — 2

Cornichons à l’aneth — 4

Sauce tzatziki — 250 ml (1 tasse)

Aneth frais — 125 ml (1/2 tasse)

Laitue Boston — 8 feuilles

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le barbecue à puissance élevée pour atteindre environ 290 °C (550 °F).
- 2 Si les galettes ont été cuites à l’avance, réchauffer 5 minutes sur la grille du barbecue. Sinon, préparer les galettes selon les indications de la recette à la page 22.
- 3 Une minute avant la fin de la cuisson des galettes, réchauffer les pains sur la grille du barbecue, face coupée vers le bas, en retournant à mi-cuisson.
- 4 Trancher les tomates et les cornichons.
- 5 Tartiner la base des pains de sauce tzatziki. Répartir les galettes, les tomates, les cornichons, l’aneth et la laitue. Fermer en sandwichs et servir.

Cette recette est meilleure préparée à la dernière minute, mais les galettes se conservent 3 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.

VALEUR NUTRITIVE

Calories 387 — Protéines 27 g — Lipides 18 g — Glucides 30 g — Fibres 2 g — Sodium 789 mg

Salade d'épinards au saumon et au garam masala

Envie de salade et de barbecue ? Ça tombe bien, c'est la saison des mariages !

PORTIONS — 6

PRÉPARATION — 25 MIN

CUISSON — 15 MIN

INGRÉDIENTS

Quinoa — 180 ml (3/4 tasse)

Jeunes épinards — 2 L (8 tasses)

Pois mange-tout — 1 L (4 tasses)

Poivron rouge — 1

Carottes — 2

Saumon laqué au miel et au garam masala

(voir p. 42) — 1/2 recette

VINAIGRETTE

Huile d'olive — 30 ml (2 c. à soupe)

Miel — 15 ml (1 c. à soupe)

Garam masala (voir p. 252) — 7,5 ml (1/2 c. à soupe)

Citrons — 2

Poivre et sel

PRÉPARATION

- 1 À l'aide d'un tamis, rincer le quinoa sous l'eau froide et égoutter.
- 2 Dans une casserole moyenne, déposer le quinoa et verser 375 ml (1 1/2 tasse) d'eau. Porter à ébullition à feu vif. Réduire à feu doux, couvrir et cuire 10 minutes. Retirer du feu et laisser reposer 5 minutes à couvert.
- 3 Dans un grand bol, mélanger l'huile, le miel et le garam masala. Directement au-dessus du bol, presser les citrons. Bien mélanger, poivrer généreusement et ajouter une pincée de sel.
- 4 Hacher grossièrement les épinards, couper les pois mange-tout en tronçons d'environ 2,5 cm (1 po) et le poivron en dés. Sans les peler, râper les carottes. Déposer les légumes dans le bol.
- 5 Ajouter le quinoa et bien mélanger. Répartir la salade dans 6 bols. Défaire le saumon en gros flocons, répartir dans les bols et servir.

Se conserve 2 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.

VALEUR NUTRITIVE

Calories 400 — Protéines 22 g — Lipides 17 g — Glucides 41 g — Fibres 5 g — Sodium 133 mg







Tofu grillé au pesto et bruschetta rapide

Pas envie d'être brusqué pour préparer le souper ? Une bruschetta, et puis voilà !

PORTIONS – 4

PRÉPARATION – 15 MIN

REPOS – 15 MIN

CUISSON – 12 MIN

INGRÉDIENTS

Citron – 1

Vinaigre de vin blanc – 45 ml (3 c. à soupe), divisé

Miel – 30 ml (2 c. à soupe)

Poivre et sel

Tofu extra ferme – 1 bloc de 350 ou 450 g

Pesto au basilic – 60 ml (1/4 tasse)

Tomates – 4

Basilic frais – 30 ml (2 c. à soupe)

Gousse d'ail – 1

Huile d'olive – 15 ml (1 c. à soupe)

PRÉPARATION

- 1 Directement au-dessus d'un grand bol, à l'aide d'une râpe fine, zester le citron, puis le presser. Verser 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre et le miel. Bien mélanger. Poivrer généreusement et ajouter une pincée de sel.
- 2 Couper le bloc de tofu en 4 tranches épaisses sur la longueur. Déposer dans le bol avec la marinade et mélanger pour bien les enrober. Laisser mariner pour un minimum de 15 minutes.
- 3 Préchauffer le barbecue à puissance élevée pour atteindre environ 290 °C (550 °F).
- 4 Déposer les tranches de tofu sur la grille du barbecue. Sans fermer le couvercle, cuire 6 minutes.
- 5 Retourner le tofu. À l'aide d'un pinceau de cuisine, badigeonner de pesto et poursuivre la cuisson 6 minutes.
- 6 Pendant ce temps, couper les tomates en dés. Hacher finement le basilic et l'ail. Déposer dans un bol moyen.
- 7 Verser le reste du vinaigre (15 ml / 1 c. à soupe) et l'huile. Bien mélanger.
- 8 Déposer le tofu grillé dans une assiette de service et garnir de bruschetta. Servir avec des croûtons de pain.

Cette recette est meilleure préparée à la dernière minute, mais le tofu se conserve 4 jours au réfrigérateur.

VALEUR NUTRITIVE

Calories 286 – Protéines 17 g – Lipides 18 g – Glucides 18 g – Fibres 2 g – Sodium 174 mg

Patates douces grillées à la mexicaine

Végé, coloré, pas compliqué... ce sera le hit de votre été!

PORTIONS – 4

PRÉPARATION – 20 MIN

CUISSON – 25 MIN

INGRÉDIENTS

Patates douces – 2

Huile d'olive – 30 ml (2 c. à soupe), divisée

Poivron rouge – 1

Poivron jaune – 1

Coriandre fraîche – 250 ml (1 tasse)

Haricots noirs – 1 boîte de 540 ml

Lime – 1

Cumin moulu – 5 ml (1 c. à thé)

Paprika fumé (voir p. 252) – 1 ml (1/4 c. à thé)

Fromage feta – 90 g (3 oz) ou 125 ml (1/2 tasse) émietté

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le barbecue à puissance élevée pour atteindre environ 290 °C (550 °F).
- 2 Couper les patates douces en tranches de 1 cm (3/8 po) sur la longueur. Avec la pointe d'un couteau, faire des incisions de chaque côté des tranches pour former des carreaux.
- 3 À l'aide d'un pinceau de cuisine, badigeonner les patates de 15 ml (1 c. à soupe) d'huile.
- 4 Réduire la puissance du barbecue à feu moyen pour atteindre environ 200 °C (400 °F)
- 5 Déposer les tranches de patate sur la grille du barbecue, fermer le couvercle et cuire de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres, en retournant à mi-cuisson.
- 6 Pendant ce temps, couper les poivrons en dés et hacher la coriandre. Rincer et égoutter les haricots. Déposer dans un grand bol.
- 7 À l'aide d'une râpe fine, directement au-dessus du bol, zester la lime, puis la presser. Ajouter le reste de l'huile (15 ml / 1 c. à soupe), le cumin et le paprika. Bien mélanger.
- 8 Répartir les tranches de patate douce dans une grande assiette et garnir de salsa aux haricots noirs. Directement au-dessus de l'assiette, émietter le feta et servir.

Cette recette est meilleure préparée à la dernière minute, mais la salsa se conserve 4 jours au réfrigérateur.

VALEUR NUTRITIVE

Calories 331 – Protéines 15 g – Lipides 13 g – Glucides 42 g – Fibres 11 g – Sodium 467 mg

Salade de tomates et de pistaches au halloumi grillé

Votre voisin a une belle piscine creusée ?
Apportez-lui ce plat et vous aurez votre passe pour l'été.

PORTIONS – 6

PRÉPARATION – 15 MIN

CUISSON – 7 MIN

INGRÉDIENTS

Fromage halloumi – 250 g (1/2 lb)

Tomates ancestrales (voir Note) – 5 moyennes

Sauce citronnée aux pistaches (voir p. 208) – la recette complète

Feuille de cuisson réutilisable pour grillades (de type Cookina)

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le barbecue à puissance élevée pour atteindre environ 290 °C (550 °F).
- 2 Couper le fromage et les tomates en tranches.
- 3 Placer la feuille de cuisson sur la grille du barbecue et déposer le fromage sur la feuille de cuisson. Sans fermer le couvercle, cuire de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit bien grillé, en retournant à mi-cuisson.
- 4 Répartir les tomates et le fromage dans une assiette de service. Garnir de sauce citronnée aux pistaches et servir.

Cette recette est meilleure préparée à la dernière minute.

NOTE Charnues et débordantes de saveur, les tomates ancestrales (ou *Heirloom*) n'ont rien à envier à leurs consœurs. Résultat d'une sélection des meilleures tomates année après année, les semences anciennes garantissent des tomates qui se démarquent par leur goût incroyable et leurs courbes généreuses. Elles sont un peu plus coûteuses que les tomates régulières, mais elles sont si savoureuses qu'elles gagnent à être servies en toute simplicité !

VALEUR NUTRITIVE

Calories 261 – Protéines 12 g – Lipides 19 g – Glucides 13 g – Fibres 3 g – Sodium 770 mg





Côtes levées BBQ et salade de chou colorée

Besoin d'une faveur de votre voisin bricoleur ? Attirez-le grâce à l'odeur !

PORTIONS — 4

PRÉPARATION — 30 MIN

CUISSON — 1 H 30

INGRÉDIENTS

Côtes levées — 675 g (1 1/2 lb)
Rub BBQ (voir p. 201) — 30 ml (2 c. à soupe)
Sauce BBQ (voir p. 209) — 60 ml (1/4 tasse)

SALADE DE CHOU COLORÉE

Vinaigre blanc — 60 ml (1/4 tasse)
Moutarde de Dijon — 15 ml (1 c. à soupe)
Huile d'olive — 15 ml (1 c. à soupe)
Sucre — 2,5 ml (1/2 c. à thé)
Poivre et sel
Chou vert — 500 ml (2 tasses) émincé
Chou rouge — 500 ml (2 tasses) émincé
Kale (chou frisé) — 500 ml (2 tasses) émincé
Oignon vert — 1
Carotte — 1

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le barbecue à puissance élevée pour atteindre environ 290 °C (550 °F).
- 2 À l'aide d'un petit couteau, gratter l'os à l'une des extrémités des côtes levées pour soulever la membrane blanche et la retirer.
- 3 Saupoudrer la viande de rub BBQ, répartir et presser avec les doigts pour bien le faire adhérer.
- 4 Réduire la puissance du barbecue à feu doux pour atteindre environ 150 °C (300 °F). Éteindre le (ou les) brûleur(s) au centre du barbecue.
- 5 Déposer les côtes levées au centre de la grille, fermer le couvercle et cuire 1 heure.
- 6 Pendant ce temps, dans un grand bol, mélanger le vinaigre, la moutarde, l'huile et le sucre. Poivrer généreusement et ajouter une pincée de sel.
- 7 Trancher finement le chou vert, le chou rouge, le kale et l'oignon vert. Sans la peler, râper la carotte. Déposer dans le bol avec la vinaigrette, mélanger et réserver.
- 8 À l'aide d'un pinceau de cuisine, badigeonner les côtes levées de sauce BBQ. Fermer le couvercle du barbecue et poursuivre la cuisson 20 minutes en badigeonnant de sauce à mi-cuisson.
- 9 Retourner les côtes levées et déplacer directement au-dessus d'un brûleur allumé. Fermer le couvercle et cuire 5 à 10 minutes.
- 10 Couper les côtes levées en sections et servir avec la salade de chou.

Cette recette est meilleure préparée à la dernière minute, mais la salade de chou se conserve 2 jours au réfrigérateur.

VALEUR NUTRITIVE

Calories 382 — Protéines 25 g — Lipides 24 g — Glucides 17 g — Fibres 3 g — Sodium 533 mg

Tartinade de tofu à la méditerranéenne

Misez sur cette tartinade végé pour un sandwich
aux tomates *boosté*.

DONNE ENVIRON 500 ML (2 TASSES)

PRÉPARATION – 15 MIN

INGRÉDIENTS

Tomates séchées dans l'huile — 60 ml (1/4 tasse)

Jeunes épinards — 125 ml (1/2 tasse)

Olives Kalamata — 8

Poivre et sel

Tofu ferme (voir Note) — 1 bloc de 350 ou 450 g

Oignon rouge — 1/2 petit

Origan séché — 2,5 ml (1/2 c. à thé)

Citron — 1

PRÉPARATION

- 1 Hacher finement les tomates séchées, les épinards et les olives. Déposer dans un bol moyen. Poivrer généreusement et ajouter une pincée de sel.
- 2 Avec les mains, défaire le tofu en gros morceaux.
- 3 Dans le récipient du robot culinaire, verser 30 ml (2 c. soupe) d'huile des tomates. Ajouter le tofu, l'oignon et l'origan. Directement au-dessus du récipient, presser le citron.
- 4 Réduire en purée lisse. Au besoin, selon la texture du tofu, ajouter de 15 à 30 ml (1 à 2 c. à soupe) d'eau pour obtenir une consistance plus souple.
- 5 Transvider la tartinade de tofu dans le bol avec les légumes et bien mélanger. Servir avec des crudités et des craquelins ou tartiner dans un sandwich.

Se conserve 5 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.

NOTE La texture du tofu ferme varie un peu selon la marque choisie. Pour cette recette, il est préférable d'utiliser un tofu lisse et souple plutôt qu'un tofu granuleux et plus compact.

VALEUR NUTRITIVE (POUR 30 ML / 2 C. À SOUPE)

Calories 61 — Protéines 4 g — Lipides 4 g — Glucides 2 g — Fibres 0 g — Sodium 46 mg

Vinaigrette crémeuse
au basilic p. 158



Bar à légumes grillés



Vinaigrette à l'orange
p. 159



Vinaigrette crémeuse au basilic

Contrairement à votre marmaille, les légumes grillés se laisseront crémer sans rouspéter !

DONNE ENVIRON 160 ML (2/3 TASSE)

PRÉPARATION – 10 MIN

INGRÉDIENTS

Échalote française – 1

Basilic frais – 30 ml (2 c. à soupe)

Yogourt grec nature – 80 ml (1/3 tasse)

Huile d'olive – 30 ml (2 c. à soupe)

Vinaigre de vin blanc – 30 ml (2 c. à soupe)

Poivre et sel

PRÉPARATION

- 1 Hacher finement l'échalote et le basilic.
- 2 Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients. Poivrer généreusement et ajouter une pincée de sel.
- 3 Servir sur une salade ou des légumes grillés.

Se conserve 5 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.

VALEUR NUTRITIVE (POUR 15 ML / 1 C. À SOUPE)

Calories 28 – Protéines 1 g – Lipides 3 g – Glucides 1 g – Fibres 0 g – Sodium 17 mg



Marinade miel et ail

Dans un contenant hermétique, mélanger 80 ml (1/3 tasse) de miel, 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium, 2 gousses d'ail hachées finement et 2,5 ml (1/2 c. à thé) de paprika fumé (voir p. 252).

Déposer 12 hauts de cuisse de poulet (environ 1 kg / 2 lb) dans la marinade, mélanger pour bien les enrober et réfrigérer pour un minimum de 2 heures.

Préchauffer le barbecue à puissance élevée pour atteindre environ 290 °C (550 °F). Éteindre le (ou les) brûleur(s) au centre du barbecue et déposer les hauts de cuisse au centre de la grille. Fermer le couvercle et cuire 15 minutes en retournant à mi-cuisson.

Le poulet cru dans la marinade se conserve 2 jours au réfrigérateur ou 6 mois au congélateur. Le poulet cuit se conserve 4 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.





Marinade jerk à la jamaïcaine

Dans un contenant hermétique, mélanger 45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre de cidre, 30 ml (2 c. à soupe) de ketchup, 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium, 15 ml (1 c. à soupe) de piment de la Jamaïque moulu, 5 ml (1 c. à thé) de thym séché et 5 ml (1 c. à thé) de piment de Cayenne moulu.

Déposer 12 pilons de poulet sans la peau (environ 1,5 kg / 3 lb) dans la marinade, mélanger pour bien les enrober et réfrigérer pour un minimum de 2 heures. Préchauffer le barbecue à puissance élevée pour atteindre environ 290 °C (550 °F). Éteindre le (ou les) brûleur(s) au centre du barbecue et déposer les pilons de poulet au centre de la grille. Fermer le couvercle et cuire 18 minutes en retournant à mi-cuisson.

Le poulet cru dans la marinade se conserve 2 jours au réfrigérateur ou 6 mois au congélateur. Le poulet cuit se conserve 4 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.



Marinade lime et coriandre

Dans un contenant hermétique, mélanger 125 ml (1/2 tasse) de coriandre fraîche hachée, le jus de 2 limes, 2 gousses d'ail hachées finement et 5 ml (1 c. à thé) de sauce de poisson (voir p. 253).

Déposer 4 poitrines de poulet (environ 1 kg / 2 lb) dans la marinade, mélanger pour bien les enrober et réfrigérer pour un minimum de 2 heures.

Préchauffer le barbecue à puissance élevée pour atteindre environ 290 °C (550 °F). Éteindre le (ou les) brûleur(s) au centre du barbecue et déposer les poitrines de poulet au centre de la grille. Fermer le couvercle et cuire 20 minutes en retournant à mi-cuisson.

Le poulet cru dans la marinade se conserve 2 jours au réfrigérateur ou 6 mois au congélateur. Le poulet cuit se conserve 4 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.