

Plancha & Barbecue

Maya Barakat-Nuq

Des recettes du soleil dorées à point !



FIRST
Editions

Plancha & Barbecue

Maya Barakat-Nuq

FIRST
 Editions

© Éditions First, 2009

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective.

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'Auteur ou de ses ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Dépôt légal : 2^e trimestre 2009

Conception couverture : Olivier Frenot

Mise en page : KN Conception

Pictos : © Pascale Etchecopar

Éditions First

60, rue Mazarine

75006 Paris – France

Tél. : 01 45 49 60 00

Fax : 01 45 49 60 01

e-mail : firstinfo@efirst.com

Site internet : www.editionsfirst.fr

Avant-propos

Un barbecue, tout le monde sait ce que c'est, mais qu'est-ce qu'une plancha ?

La plancha est un mode de cuisson espagnol.

C'est un barbecue muni d'une plaque d'acier sur laquelle sont grillées les pièces de viande ou de poisson ! C'est une plaque chauffée à très haute température (300-350 °C) qui permet de cuisiner tous les aliments par contact.

La plancha offre une cuisine variée et saine, car elle évacue les graisses des aliments et nécessite l'ajout de très peu de matière grasse. On peut y cuisiner de la viande, du poisson, des légumes ou des fruits, en un temps de cuisson très court du fait de la haute température.

Elle permet, comme le barbecue, de cuisiner d'une façon naturelle.

Pour bien choisir

Il existe différents matériaux pour les planchas : la **fonte émaillée**, résistante, inaltérable et dont le nettoyage est très facile. En revanche, il faut utiliser des ustensiles adaptés pour ne pas la rayer.

L'inox, assez cher et lourd, permet peut-être de mieux réguler la température, mais est plus difficile à nettoyer. Si les aliments ont accroché, il faut déglacer la plaque avec du vinaigre et la badigeonner d'huile avant de la faire chauffer.

L'acier est le moins cher, mais il peut rouiller et donc n'est pas « alimentaire » !

L'aluminium est léger, moins cher que la fonte émaillée, très résistant aux chocs et inusable. Il diffuse bien la chaleur et permet de saisir correctement les aliments.

Barbecue ou plancha, que choisir ?

Rien ne remplace le barbecue pour griller une bonne pièce de viande un peu grasse et bien juteuse. La grille permet à l'excédent de graisse de s'écouler et confère un moelleux incomparable à la viande.

D'une façon générale, le barbecue convient pour les grosses pièces qui nécessitent une plus longue cuisson plus ou moins rapprochée des braises ; pour certaines autres préparations, le choix reste libre.

En revanche, le choix d'une cuisson à la plancha s'impose pour les pièces plus maigres et peut-être plus sèches, car le jus ne s'écoule pas et reste donc sur la plancha.

Elle convient pour les petits morceaux ou pour les émincés, les mélanges de fruits, légumes et viandes, pour les poissons dont la cuisson est quasi immédiate par le simple fait de la poser sur le métal brûlant.

La plancha est également parfaite pour les cuissons en sauce.

Et enfin, notons qu'avec la plancha ne se pose pas la question concernant les graisses animales qui sont soupçonnées d'être nocives lorsqu'elles brûlent au contact des braises et dégagent des fumées.

La préparation et la cuisson des viandes

Le premier geste à faire avant de cuire une viande, c'est de la laisser à température ambiante pendant 30 minutes à 1 heure avant la cuisson. De retour du marché, inutile de la mettre au réfrigérateur si elle est au menu de votre déjeuner.

Si vous avez prévu une marinade, pour que la viande s'en imprègne bien, préparez-la la veille, et sortez votre plat bien protégé d'un film alimentaire quelques heures avant la cuisson.

Certaines viandes se saisissent, d'autres pas. Au barbecue, la braise de départ convient pour

les cuissons à feu vif. Une fois qu'elle devient grise, elle se prête mieux aux cuissons douces.

L'avantage des barbecues à gaz ou électriques, c'est qu'on peut gérer l'intensité de la chaleur. La cuisson sur une plancha est plus douce que celle du barbecue.

Le bœuf et l'agneau

Attention, le bœuf ne se sale pas à cru, il dégorgerait et sa chair serait moins moelleuse ; ajoutez plutôt le sel en fin de cuisson. Comme l'agneau, il se prépare à feu vif. Comptez 7 minutes de chaque côté pour une côte de 3 cm d'épaisseur environ.

L'agneau aussi se saisit. En fondant, le gras s'enflamme. N'aspergez pas les braises avec de l'eau : la vapeur n'est pas recommandée pour une bonne cuisson. Le mieux, c'est encore de déplacer la viande. Petite précision : si c'est une côte gigot, elle rendra moins de gras – c'est en effet la partie la plus maigre de l'agneau.

Comme le bœuf, l'agneau se sert rosé ou bien cuit, selon vos goûts.

Le veau et le porc

Ces deux viandes ne se saisissent surtout pas. Cuit dans une poêle chaude, le veau devient du chewing-gum ! Il faut donc le poser sur une poêle tiède et le laisser cuire à feu moyen. Au barbecue, mettez-le à côté des braises ou à bonne distance au-dessus. À la différence du porc, il peut se manger rosé, si vous aimez. Le porc, lui, doit impérativement être cuit à cœur. Si la viande n'est pas suffisamment cuite, elle peut transmettre des parasites intestinaux. Le porc se cuit donc à feu moyen, assez longtemps, et on peut le saisir en fin de cuisson pour lui donner un aspect caramélisé. Pour vérifier la cuisson, il suffit d'ouvrir la viande et de regarder. On peut aussi la piquer et appuyer dessus pour voir si elle rend encore de l'eau.

Une côte de porc cuit 5 minutes de chaque côté environ en fonction de son épaisseur. Pour le veau, comptez également 5 minutes de chaque côté pour une côte de 2 cm d'épaisseur.

Les volailles

Le poulet, comme la dinde, se prépare toujours à feu moyen. Pour des cuisses désossées et aplaties, ou des filets, il faut compter 3 minutes de chaque côté.

Certains aiment manger le poulet rosé à l'os, d'autres le préfèrent bien cuit.

Le canard, lui, se cuit à feu vif, en commençant par le côté peau. Là encore, tous les goûts sont permis, la cuisson dépend de la préférence : à partir de 4 minutes de chaque côté jusqu'à 10 minutes pour ceux qui l'aiment vraiment cuit.

Les saucisses

Saucisses, chipolatas ou merguez cuisent longtemps, à feu moyen. Il faut les tourner assez souvent, mais pas les piquer sinon le jus s'échappe, laissant une viande sèche.

L'andouillette, elle, est déjà cuite. Il suffit de la griller uniformément en la retournant régulièrement pour qu'elle soit parfaite.

La cuisson des poissons et des fruits de mer

Les produits de la mer apprécient particulièrement ces modes de cuisson et leurs saveurs se développent avec cette préparation toute simple.

S'il y a une seule précaution à prendre, c'est de ne pas les faire trop cuire : leur chair a ten-

dance à se dessécher et à durcir lorsqu'elle est trop cuite et elle perd alors une grande partie de sa finesse.

La cuisson des fruits et des légumes

Très riches en eau, ils doivent être cuits en fines tranches pour une cuisson rapide et à feu vif, sinon, s'ils sont coupés en plus gros morceaux, ils demandent plus de temps et exigent une protection et une cuisson à feu modéré.

Quelques règles pour votre sécurité et votre santé

Programmer un barbecue ou une plancha est synonyme d'un moment de détente, d'une réunion en famille ou entre amis.

Pour que ce moment reste agréable, il n'est pas inutile de rappeler quelques petits conseils et précautions :

- Votre appareil doit être placé dans un endroit dégagé, à l'écart de toute matière inflammable (haies, broussailles, parasol, etc.) et si possible pas trop près de vos invités, pour qu'ils ne soient pas dérangés par la fumée.
- Redoublez de prudence si vous avez de jeunes enfants.
- Vérifiez que l'appareil est bien stable pour que les aliments ou les braises ne se renversent pas ou qu'il n'y ait pas de projections dangereuses.
- Soyez encore plus vigilant lorsqu'il y a du vent...
- N'utilisez jamais de liquide inflammable (alcool, essence) pour raviver des braises faiblissantes ou allumer votre barbecue.
- Ayez toujours à portée de main un seau d'eau ou un extincteur.

- Attention aux brochettes métalliques, qui peuvent s'avérer brûlantes.
- Et pour préserver votre santé, choisissez du charbon de bois certifié NF qui ne dégage pas de gaz nocifs.
- N'oubliez pas que la fumée de cuisson est attisée par la graisse qui s'écoule des viandes. Pour la diminuer, préférez donc les morceaux maigres (poulet, veau, etc.), retirez un maximum de gras apparent et surtout n'ajoutez pas de matières grasses. Vous pouvez aussi poser une lèchefrite avec un peu d'eau qui recueillera la graisse écoulee et l'empêchera donc d'attiser les flammes.
- Posez vos aliments à 10 cm au moins des braises pour cuisiner sainement.
- On recommande également de ne pas trop faire griller les viandes et les poissons et de ne pas manger les parties noires. En revanche, aucun risque lorsqu'on fait cuire des légumes ou des fruits.
- Nettoyez toujours votre grille après l'avoir utilisée lorsque vous avez terminé. Étalez les braises et arrosez-les d'eau.

Nous vous recommandons de préparer les recettes accompagnées de ces pictos :



à la plancha



au barbecue

LES VIANDES

ENTRECÔTES AU FROMAGE

4 pers. **Prép. : 10 min Cuisson : 15 min**

4 entrecôtes de 160 à 220 g chacune • 4 tomates mûres
• 2 courgettes bien longues et fines • 100 g de fromage de chèvre • 20 cl d'huile d'olive • 4 cuil. à soupe d'estragon et de basilic hachés • sel, poivre du moulin

Réalisation

Préparez les braises du barbecue. Poivrez les entrecôtes, sans les saler. Lavez les tomates et les courgettes sans les éplucher, puis coupez-les en deux dans le sens de la longueur et enlevez l'intérieur à l'aide d'une cuillère à café. Coupez le fromage en petits cubes puis mélangez-les dans un saladier avec l'huile d'olive et la moitié des herbes hachées. Remplissez les demi-tomates et les demi-courgettes du mélange précédent.

Faites griller sur votre barbecue les entrecôtes pendant 8 minutes en les retournant à mi-cuisson. Salez la viande en fin de cuisson. Faites griller en même temps les tomates et les courgettes.

Servez les entrecôtes dans quatre assiettes chaudes, accompagnez des légumes grillés et saupoudrez avec le reste d'herbes hachées.

Notre conseil : vous pouvez servir en même temps qu'une salade bien relevée.

CÔTES DE PORC ASIATIQUES

6 pers. **Prép. : 10 min Cuisson : 20 min**

6 côtes premières de porc de 200 g au moins • 1 ananas frais coupé en morceaux (ou 1 boîte d'ananas au sirop) • sauce teriaki (ou soja) • 10 cl de lait de coco • 300 g de pousses de soja crues • 3 gros oignons émincés fins • 3 gousses d'ail • 1 cuil. à café d'estragon • 1 cuil. à café de ras-el-hanout • 300 g de semoule grain moyen

Réalisation

Incisez les bords des côtes de porc pour éviter la rétractation à la cuisson, aspergez-les de sauce teriaki. Préparez l'ananas, ou égouttez-le de son jus s'il est en boîte. Détaillez-le en tranches puis en morceaux réguliers. Émincez les oignons, pelez et hachez l'ail et triez le soja. Réservez dans un bol. Faites gonfler la semoule préalablement huilée avec