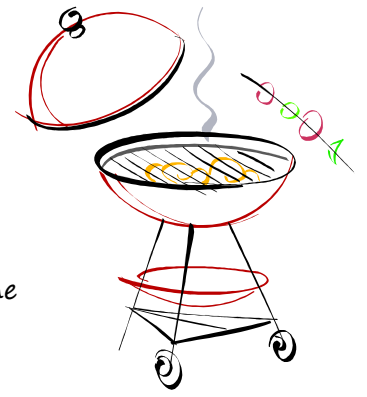




Menu Barbecue



Recette : Rincer abondamment les crevettes décortiquées à l'eau froide, puis les éponger sur du papier absorbant. Dans un petit bol, mélanger intimement 2 cuillères à café de poivre de Cayenne et 4 cuillères à soupe d'huile d'olive. Mettre les crevettes dans un plat creux et verser l'huile pimentée dessus, les remuer avec les mains pour bien les enrober.

Couvrir d'un film et laisser mariner 1 heure au réfrigérateur. Pour la sauce : faire chauffer 3 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une casserole sur feu moyen. Ajouter l'ail écrasé et l'oignon finement haché, puis faire revenir en remuant pendant 3 à 4 minutes. Lorsque le mélange est translucide, ajouter 2 cuillères à soupe de concentré de tomates, le piment épépiné et finement haché, 1 cuillère à soupe d'origan et 1 cuillère à soupe de cumin en poudre. Mélanger pendant 1 minute, ajouter les tomates et monter le feu. Porter à ébullition et faire réduire pendant 5 minutes. Ajouter 1 cuillère à café de sel. Répartir les crevettes sur les brochettes en les piquant par la tête, puis par la queue. Les faire griller 6 à 8 minutes jusqu'à ce que la chair soit opaque, en les retournant une fois pendant la cuisson. Verser la sauce chaude dans un bol et disposer les brochettes de crevettes tout autour.

Méthode : Tous les poissons à chair ferme conviennent pour une cuisson au barbecue : tilapia, loup de mer, truite saumonée, truite, thon, cabillaud... Afin que leur chair fragile n'adhère pas à la grille, l'idéal est de cuire le poisson en papillote ou simplement déposé dans une barquette en aluminium. Cette technique offre le double avantage de conserver le poisson intact et de récupérer son assaisonnement.



Entrée
Crevettes Piquantes
Sauce Créole

Plat
Poisson Grillé
Légumes Grillés

Dessert
Brochettes de Fruits

Recette : Couper les poivrons en 2, les épépiner et les tailler en quartiers. Couper les aubergines en tranches de 1cm, les oignons et les fenouils parés en quartiers. Placer les légumes dans une barquette en aluminium et faire griller pendant 10 à 15 minutes en retournant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Retirer les légumes du feu et les mettre dans un saladier. Verser dessus 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, de l'ail, saler et poivrer et mélanger intimement.

Recette : Couper l'ananas en tranches épaisses, ôter l'écorce et la partie fibreuse. Détailler chaque tranche en morceaux. Peler les pommes, ôter le cœur et les pépins, les couper en quartiers puis en gros dés. Eplucher les oranges et séparer les quartiers. Mettre tous les fruits dans un saladier, les arroser de jus de citron, saupoudrer de cannelle, d'édulcorant et de sucre vanillé. Mélanger délicatement et laisser macérer 30 minutes. Répartir les morceaux de fruits sur des brochettes en bois et les faire griller au barbecue pendant environ 5 minutes ; les fruits doivent être légèrement caramélisés. Servir chaud ou tiède.

Ingédients : 900g de Grosses Crevettes Roses Crues _ Poivre de Cayenne _ Huile d'Olive _ 3 Gousses d'Ail _ 1 Oignon Moyen _ Concentré de tomates _ 1 Petit Piment Rouge _ Origan _ Cumin en Poudre _ 400g de Tomates Pelées en Boîte _ Sel _ 2 Poivrons Rouges _ 2 Poivrons Verts _ 2 Poivrons Jaunes _ 2 Aubergines _ 2 Oignons _ 2 Bulbes de Fenouil _ 1 Ananas _ 2 Pommes _ 2 Oranges _ 2 Citrons _ 2 Cuillères à Café de Cannelle _ 2 Cuillères à Café d'Edulcorant en Poudre _ 2 Sachets de Sucre Vanillé