

Bifteck teriyaki avec brochettes aux légumes

Temps de prép. : 30 minutes

Temps de grillage : 20 minutes

Nombre de portions : 4 portions, 2 brochettes chacune

Tout ce qu'il faut :

1 lb (500 g) de bifteck de contre-filet, 1 po (2,5 cm) d'épais

1/3 tasse (75 mL) de Marinade teriyaki 30 Minutes La Grille* Club House

1 poivron rouge

1 poivron vert

1 courgette moyenne

1 oignon rouge moyen

2 c. à table (30 mL) de moutarde au miel Billy Bee*

2 c. à table (30 mL) d'huile d'olive

2 c. à table (30 mL) de jus de citron

Tout ce qu'on fait :

Tailler la viande en 24 cubes de 1 po (2,5 cm). Mélanger la viande avec la marinade teriyaki. Bien mélanger pour bien enrober la viande. Laisser reposer pendant 30 minutes. Couper les poivrons, la courgette et l'oignon rouge en morceaux de 1 po (2,5 cm). Sur chaque brochette, enfiler 3 cubes de viande, 1 morceau de courgette, 1 d'oignon et 2 de poivron. Fouetter ensemble la moutarde, l'huile d'olive et le jus de citron pour bien mélanger.

Déposer les brochettes sur le gril à feu moyen. Couvrir et faire griller de 15 à 20 minutes, en tournant et en badigeonnant les légumes du mélange de moutarde, environ 4 fois, jusqu'à la cuisson désirée de la viande.

Conseils :

Remplacer le bœuf par le porc.

Essayer d'autres légumes comme les champignons et l'aubergine.

Brochettes de crevettes aux herbes et ail

Nombre de portions : 4 portions hors-d'œuvre

Tout ce qu'il faut :

3 c. à table (45 mL) de Marinade aux herbes et ail 30 Minutes La Grille* Club House
12 crevettes jumbo, décortiquées, à l'exception de la queue

Tout ce qu'on fait :

Dans un sac de plastique, mélanger la marinade avec les crevettes.
Laisser macérer de 30 à 60 minutes. Enfiler 3 crevettes sur chacune des 4 brochettes.
Faire griller ou barbecuire de 2 à 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que les crevettes soient tout juste rosées, tendres et juteuses.

Conseils :

Remplacer un peu ou toutes les crevettes par des pétoncles.
Servir avec des quartiers de citron ou de limette.
Elles sont tout aussi délicieuses servies froides.
Si vous utilisez des brochettes en bois, les laisser tremper dans l'eau pendant 2 heures pour éviter qu'elles ne brûlent.

Bifteck Chipotle du Sud-Ouest

Temps de prép. : 30 minutes

Temps de grillage : 15 minutes

Nombre de portions : 4 portions

Tout ce qu'il faut :

¼ tasse (60 mL) de Marinade Chipotle du Sud-Ouest 30 Minutes La Grille* Club House

4 filets de bœuf, env. 4 oz (125 g) chacun

Tout ce qu'on fait :

Badigeonner de marinade les deux côtés de la viande. Laisser reposer pendant 30 minutes.

Couvrir et faire griller à feu moyen, en tournant une fois, pendant 10 à 15 minutes ou jusqu'à la cuisson désirée. Laisser reposer pendant 5 minutes avant de servir.

Conseils :

Essayer une autre coupe de bifteck comme le contre-filet.

Essayer la marinade sur des côtelettes de porc, du filet de porc ou des poitrines de poulet.

Conseils pour la barbecue selon le Chef Michael Cloutier C.C.C chez McCormick Canada

L'été est à nos portes et la barbecue est le mode de cuisson préféré pour le bœuf, le poulet, le porc et le poisson.

Notre Chef Michael Cloutier, C.C.C. de McCormick, nous offre plusieurs conseils pour nous faciliter la cuisson au barbecue.

- Salez la viande juste au moment de la placer sur le barbecue, mais le faire seulement sur le côté de la viande qui fera face au feu. Juste au moment de tourner la pièce de viande, salez l'autre côté. La théorie du Chef Michael est que le sel retire une partie de l'humidité de la surface de la viande ; cette surface a des extraits de protéines et des sucres naturels qui se caraméliseront pour ainsi, donner une merveilleuse saveur.
- Pour le bifteck ou les crevettes, qui n'ont besoin que de peu de cuisson, on devrait alors utiliser un feu vif. Le feu vif scelle les jus de cuisson. Cela s'applique pour la cuisson surtout pour de la viande cuite à point ou saignant, pour un temps total de cuisson d'environ 12 minutes.
- Si on doit faire cuire la viande encore plus longtemps pour obtenir la température interne suggérée, le feu doit être moins vif sinon, on risque de déshydrater le reste d'humidité de la viande, ce qui donnerait de la viande dure et sèche.
- Il est important de bien connaître son barbecue et de savoir où sont les endroits chauds et moins chauds.
- On devrait toujours éviter de piquer les pièces de viande au barbecue. En piquant la viande, on fait des trous sur la croûte qui scelle les jus de cuisson et ils s'échapperont. Si possible, tournez délicatement la viande à l'aide de pinces, pour éviter de perdre les jus de cuisson.

Tournez la viande une seule fois. Lorsqu'on pose la viande sur le gril du barbecue, l'humidité est poussée vers l'autre côté de la viande. Il arrive de voir une accumulation de jus de cuisson sur la partie non cuite de la viande. En tournant la viande une partie des jus retourne dans la viande, vers le centre, tout en gardant la viande bien juteuse. Si on tourne la viande plusieurs fois, il y aura une perte importante des jus de cuisson. En la tournant une seule fois, vous maximisez la rétention des jus de cuisson.