

GRAND BARBECUE D'ÉTÉ

Guide de recettes

Croquez dans
l'été



GRAND BARBECUE D'ÉTÉ

BROCHETTES DE POULET ET DE LÉGUMES BBQ FUMÉ
MAÏS VAPEUR AVEC SAUCE VERT VELOURS
SALADE DE PATATES CRÉMEUSE
BAR À CRÈME GLACÉE/SUNDAE



LISTE D'ÉPICERIE

PROTÉINES

- 1 lb (450 g) de poitrines de poulet désossées et sans peau, environ 2 (Brochettes de poulet et de légumes BBQ fumé)
- 3 œufs (Salade de patates crémeuse)

PRODUITS LAITIERS

- 1 pinte de crème glacée à la vanille ou au chocolat (Bar à crème glacée)
- 2 tasses de crème à fouetter
 - 1 tasse (Sauce caramel) | *Substitution : lait de coco*
 - 1 tasse (Sauce fudge au chocolat)
- ½ tasse de yogourt grec nature 2 % (Salade de patates crémeuse)
- ¼ tasse de beurre (Sauce caramel)

FRUITS ET LÉGUMES

- 4 petits épis de maïs, avec les feuilles (Maïs vapeur)
- 4 oignons verts (Salade de patates crémeuse)
- 2 poivrons (Brochettes de poulet et de légumes BBQ fumé)

- 2 branches de céleri (Salade de patates crémeuse)
- 1 ½ lb (675 g) de pommes de terre Yukon Gold, environ 4 moyennes (Salade de patates crémeuse)

GARDE-MANGER

- 1 ½ tasse de ketchup (Brochettes de poulet et de légumes BBQ fumé)
- 1 tasse de mayonnaise
 - ½ tasse (Salade de patates crémeuse)
 - ½ tasse (Sauce vert velours)
- 1 tasse de compote de pomme non sucrée (Brochettes de poulet et de légumes BBQ fumé)
- ½ c. à thé de jus de lime (Sauce vert velours)

FACULTATIF (*garnitures pour le Bar à crème glacée/sundae*)

- Bleuets ou fraises fraîches
- Bananes
- Pacanes ou noix de Grenoble

BROCHETTES DE POULET ET DE LÉGUMES BBQ FUMÉ



TRUC : Préparez la sauce un ou deux jours avant. De cette façon, les brochettes seront prêtes en 20 minutes!



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



4,24 \$CA/3,60 \$US PAR PORTION

INGRÉDIENTS

Sauce

- 1 sachet de **Mélange pour sauce BBQ fumé**
- 1 ½ tasse de ketchup
- 1 tasse de compote de pomme non sucrée
- 1 tasse d'eau

Brochettes

- 1 lb (450 g) de poitrines de poulet désossées et sans peau, environ 2
- 2 poivrons

Sel marin, au goût

Poivre noir, au goût

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (avec ¼ tasse de sauce) : Calories 180, Lipides 3 g (Saturés 1 g, Trans 0 g), Cholestérol 65 mg, Sodium 500 mg, Glucides 15 g (Fibres 2 g, Sucres 11 g), Protéines 24 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans une **Marmite multi-usages**, combiner le mélange, le ketchup, la compote de pomme et l'eau.
2. Couvrir partiellement et cuire la sauce sur feu moyen pendant 15 minutes pour que les saveurs se développent. Brasser souvent. Si faite d'avance, laisser refroidir et réfrigérer jusqu'à 1 semaine.
3. Préchauffer le gril à feu moyen-vif.
4. Couper le poulet en cubes de 1 po. Couper les poivrons en gros morceaux. Enfiler sur les brochettes en alternant. Assaisonner de sel et de poivre.
5. Placer les brochettes sur le gril. Les retourner souvent jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit, soit de 10 à 12 minutes. Badigeonner généreusement de sauce les brochettes vers la fin de la cuisson.

MAÏS VAPEUR AVEC SAUCE VERT VELOURS



TRUC : Le degrés de piquant de la sauce augmente avec le temps de réhydratation du mélange. Vous voulez une sauce encore plus piquante? Ajoutez plus de mélange.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



1,39 \$CA/1,11 \$US PAR PORTION

INGRÉDIENTS

Maïs

4 petits épis de maïs, avec les feuilles

Sauce vert velours

1 c. à table de **Mélange pour sauce Vert velours**

½ tasse de mayonnaise

2 c. à table d'eau

1 c. à thé de jus de lime

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (1 épi) : Calories 60, Lipides 1 g (Saturés 0,1 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 10 mg, Glucides 14 g (Fibres 2 g, Sucres 2 g), Protéines 2 g.

Par portion (1 c. à table de Sauce vert velours) :

Calories 80, Lipides 9 g (Saturés 1 g, Trans 0 g), Cholestérol 5 mg, Sodium 65 mg, Glucides 0 g (Fibres 0 g, Sucres 0 g), Protéines 0,1 g.

INSTRUCTIONS

Maïs

1. Couper et jeter l'extrémité dure des épis. Laisser les soies au bout de l'extrémité mince.
2. Disposer les épis dans l'**Étuveuse multi-usages**. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée 5 minutes.
3. À l'aide de mitaines, agripper doucement l'extrémité de l'épi à une main et presser. L'épi sortira facilement des feuilles, en laissant derrière les soies.

Sauce vert velours

1. Dans un bol, combiner le mélange, la mayonnaise, l'eau et le jus de lime.
2. Laisser reposer 5 minutes.

SALADE DE PATATES CRÉMEUSE



TEMPS TOTAL : 23 min



8 PORTIONS



0,52 \$CA/0,41 \$US PAR PORTION

INGRÉDIENTS

3 œufs
1 ½ lb (675 g) de pommes de terre Yukon Gold, environ 4 moyennes
2 branches de céleri
4 oignons verts
1 recette de **Vinaigrette pour salade de patates crémeuse**
Garniture Meilleure que du bacon, au goût
Garnitures (facultatif) : **Paprika espagnol fumé**, persil haché

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (environ ½ tasse) : Calories 210, Lipides 13 g (Saturés 2,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 100 mg, Sodium 125 mg, Glucides 17 g (Fibres 2 g, Sucres 2 g), Protéines 6 g.

INSTRUCTIONS

1. Porter de l'eau à ébullition dans une **Marmite multi-usages de 8 tasses** couverte. Disposer les œufs dans l'eau bouillante et cuire 8 à 10 minutes. Égoutter, refroidir dans de l'eau glacée, peler et couper.
2. Entretemps, peler et couper les pommes de terre en dés et les disposer dans une **Étuveuse multi-usages**. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée jusqu'à cuisson complète, environ 6 minutes. Une fois cuites, découvrir et placer au réfrigérateur pour refroidir.
3. Entretemps, couper le céleri en dés. Trancher les oignons verts.
4. Lorsque les pommes de terre ont légèrement refroidi, ajouter les œufs, le céleri et les oignons verts dans l'Étuveuse multi-usages. Arroser de vinaigrette. Mélanger pour enrober les pommes de terre. Saupoudrer généreusement de Garniture Meilleure que du bacon et ajouter des garnitures supplémentaires, si désiré.

BAR À CRÈME GLACÉE/SUNDAE



TEMPS TOTAL : 20 min



3 TASSES



0,76 \$CA/0,61 \$US PAR PORTION

On peut garnir la crème glacée de presque tout! Proposez un assortiment de fruits, de noix et autres friandises amusantes. Et pour finir, nappez de l'une ou l'autre des deux sauces, ou même des deux!

INGRÉDIENTS

Sauce caramel

- 1 sachet de **Mélange pour sauce Caramel**
- 1 tasse de crème à fouetter
- ¼ tasse de beurre sans sel

Sauce fudge au chocolat

- 1 sachet de **Mélange pour sauce Fudge au chocolat**
- 1 tasse de crème à fouetter

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (2 c. à table de Sauce caramel) :
Calories 60, Lipides 5 g (Saturés 3 g, Trans 0 g),
Cholestérol 15 mg, Sodium 3 mg, Glucides 0 g
(Fibres 0 g, Sucres 4 g), Protéines 0 g.

Par portion (2 c. à table de Sauce fudge au chocolat) : Calories 110, Lipides 8 g (Saturés 4,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 25 mg, Sodium 10 mg, Glucides 11 g (Fibres 1 g, Sucres 10 g), Protéines 1 g.

INSTRUCTIONS

Sauce caramel

1. Dans une **Marmite multi-usages**, fouetter le mélange pour sauce avec la crème à fouetter et le beurre. Porter à ébullition en remuant souvent.
2. Réduire le feu à moyen et laisser mijoter de 3 à 4 minutes, en remuant souvent. Laisser refroidir avant de servir, car la sauce épaissit en refroidissant.

Sauce fudge au chocolat

1. Dans une **Marmite multi-usages**, fouetter le mélange et la crème à fouetter.
2. Porter à ébullition. Réduire le feu à moyen-vif et continuer de cuire 3 minutes. Laisser refroidir avant de servir.