



Maître à grill? Check!

La viande au BBQ: trucs et astuces

Un barbecue planifié? Viande et grill restent une option idéale. Il y a un choix infini et il y a toujours quelque chose de nouveau à découvrir. Dans nos magasins SPAR vous trouvez à chaque moment un large assortiment de morceaux classiques et tendance de viande pour barbecue.

Avec ces trucs & astuces vous servirez tantôt votre viande comme un maître à grill professionnel. Il n'y a plus qu'à déguster!

Allumer le BBQ

1. Allumez le barbecue environ 45 minutes à l'avance.
2. Déposez sur la grille pour le charbon du papier journal propre.
3. Déposez ensuite le fond ou le côté d'une caisse de fruits en bois.
4. Déposez ensuite le charbon de bois ou des briquettes.
5. Allumez le papier journal.
6. Tout brûle bien? Complétez alors avec la bonne quantité de charbon ou de briquettes.
7. Ils sont de couleur grise et il n'y a plus de flammes? C'est prêt!

Que cuire en premier?

1. **Steak (température ambiante):** frotter avec une huile aromatique, roussir les deux côtés. Ainsi il reste délicieusement juteux. Ensuite cuire de bien cuit à bleu.
2. **Brochettes et agneau:** cuire rosé à bien cuit.
3. **Porc:** cuire à coeur.
4. **Poulet:** cuire à coeur.
5. **Saucisses et hamburgers:** bien cuire. Déposez-les seulement quand la grille est déjà bien grasse: ainsi le haché ne colle pas.
6. **Spareribs et pilons de poulet pré-cuits:** cuisez-les à faible température, ainsi ils ne brûlent pas si facilement et ils restent délicieusement tendres et juteux.



Conseils de rédaction de SPAR

- Les briquettes de coco ou de coton se consomment plus longtemps et elles s'enflamment moins vite quand de la graisse coule dessus.
- Mettez de l'huile d'olive sur un peu d'essuie-tout et frottez-en votre grille. Ainsi il n'y a pas de viande qui reste collée.
- Retournez la viande régulièrement avec une longue pince. Piquez dedans le moins possible, ainsi elle reste juteuse.
- Faites cuire lentement les gros morceaux [rosbif, gigot d'agneau, ...] dans une feuille d'aluminium.

De préférence pas de viande avec un goût de poisson et inversément?

Prenez un demi citron et badigeonnez la grille. Tous les goûts et les odeurs disparaissent immédiatement.

La bonne technique de découpe?

Tenez toujours compte du sens du fil!

Autrement vous risquez que la viande soit dure. Regardez bien dans quelle direction vont les fils ou les fibres musculaires. Et coupez perpendiculairement à ces lignes. C'est certainement important avec un morceau de viande dans lequel vous voyez clairement les fibres musculaires (par ex. le steak).



Grillez vos gros morceaux de viande ainsi : évitez la déshydratation

- Saisissez d'abord la viande sous toutes ses faces. Faites en sorte d'avoir un **feu très chaud** : la viande perd ainsi moins de jus de cuisson.
- **Ne piquez pas** dans la viande.
- Mettez la pièce de viande bien saisie dans une **feuille d'aluminium** et faites cuire doucement dans une zone moins chaude.
- Contrôlez la température au cœur avec un thermomètre pour viande.
- Retirez la viande **de la feuille juste avant la fin du temps de cuisson**, assaisonnez-la bien et laissez-la encore un peu sur le grill.



Aventureux(se)?

Choisissez une fois un autre morceau de viande

Secreto

- C'est quoi? Couche épaisse et grasse du ventre du **porc Ibérique**.
- Saisissez la viande brièvement pour avoir un morceau croquant.
- Exquis sur de la baguette ou une ciabatta avec un peu de moutarde de Dijon ou une sauce épicée bbq.

Picanha (morceau au-dessus de la patte arrière, près de la queue)

- C'est quoi? Environ 1 kg de **viande de bœuf du début de la queue**.
- Vous en coupez des steaks avec un bon morceau de gras blanc goûteux.
- Au **Brésil** la picanha est hyper populaire sur le barbecue.
- Un délice avec du riz, une salade de haricots, une sauce tomate et une sauce chimichurri.



Brisket (poitrine de boeuf)

- C'est quoi? Fin **muscle d'une poitrine de bœuf** : composé d'une partie relativement épaisse très grasse et d'une partie plus fine et plus chère.
- Classique du barbecue Américain.
- **Cuire lentement dans le fumoir**, éventuellement injecter ou précuire avec du bouillon de bœuf.
- Les bouchers en font du pastrami : la viande salée et fumée est coupée en fines tranches et consommée froide.



Nos recettes de barbecue préférées:



Desserts

Frosé aux framboises



Boissons

Martini sans alcool au jus de pamplemousse...



Les plats principaux

Beefsteak à la roquette et au parmesan



Plats d'accompagnement

Petites pommes de terre aux poivrons poi...



Les plats principaux

Baguette grillée avec houmous et merguez...



Desserts

S'mores aux fruits rouges d'été

Avez-vous essayé une de ces recettes? Ou avez-vous encore des conseils ou une question au sujet du viande au BBQ? Faites-le nous savoir sans faute via [Facebook](#) ou [Instagram](#) et utilisez le hashtag #saveurspar.
