



# ici LA CUISINE

## BARBECUE

# Tout feu, tout flamme!

VÉRONIQUE BOUTILLIER DE SAINT-ANDRÉ

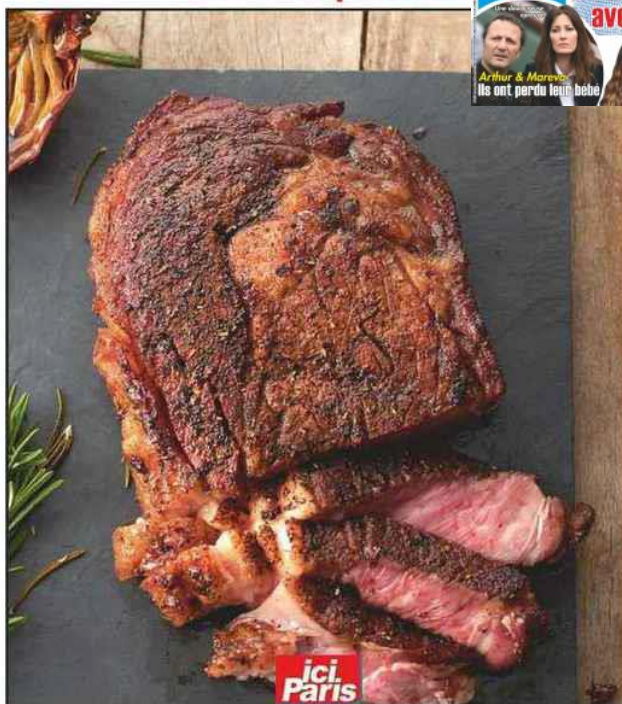


Le Guide Traeger du barbecue de Carlos Bear  
Photos : Charly Deslandes  
Éditions Larousse, 14,95 €

**V**ous avez une irrésistible envie de grillades? Équipez-vous d'un bon matériel et vous mettez toute la famille d'accord pour organiser une barbecue party! Le Guide Traeger totalise pas moins de quarante délicieuses idées de recettes fortes en goût pour les passionnés de fumé, dont certaines sont signées par le chef Carlos Bear. Au programme : steak, porc, sucettes de poulet, saumon en croûte de sel, légumes, fruits. Absolument culte aux États-Unis, le barbecue multifonction Traeger permet de griller, fumer, cuire, rôtir, braiser et s'adapte à toutes vos fantaisies en révolutionnant la cuisine de plein air. Vous voilà prêt pour une grillade! ●

### PLAT

## Le steak parfait



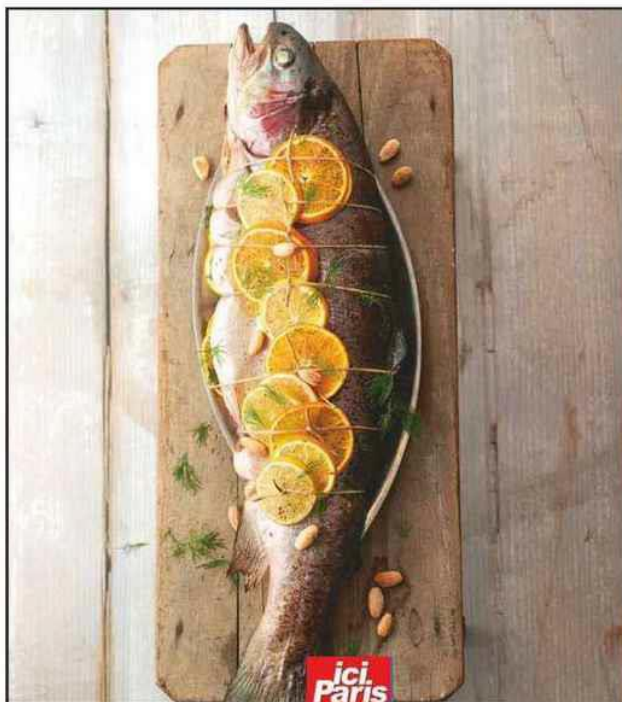
### PLAT

## Pommes de terre à la braise



### PLAT

## Truites aux agrumes





## Le steak parfait

Extrait du Guide Traeger du barbecue de Carlos Bear.  
Photos : Charly Deslandes. Editions Larousse.

### POUR 6 PERSONNES

- 6 steaks (faux-filet, entrecôte)
  - huile de pépins de raisin
  - Pour le dry rub :**
  - 60 g de poivre noir concassé
  - 40 g de sel en flocons (sel de Maldon ou de Chypre)
  - Pour le beurre au roquefort :**
  - 300 g de beurre
  - 200 g de roquefort
  - 1 cuil. à c. de moutarde douce
  - 1 cuil. à s. de cognac
- Sortez les steaks au moins 1 heure avant la cuisson. Préparez le beurre au roquefort : dans un saladier, mélangez bien tous les ingrédients à la fourchette. Façonnez la préparation en boudin. Déroulez une bonne longueur de film alimentaire, déposez le beurre à une extrémité et enroulez le tout pour former une ballottine. Réservez au frais.
  - Préchauffez le barbecue 15 minutes à 90 °C en mode super smoke. Préparez le dry rub : mélangez le poivre et le sel. Huilez les steaks et recouvrez-les de dry rub de tous les côtés. Plantez une sonde dans les steaks puis mettez à cuire jusqu'à atteindre une température de 42 °C.
  - Sortez la viande du barbecue. Découpez 6 grandes feuilles d'aluminium et enroulez les steaks. Augmentez la température du barbecue à 230 °C. Laissez la viande reposer 30 minutes le temps que la température monte. Badigeonnez la grille d'huile et déposez les papillotes 30 secondes de chaque côté. Coupez le ballotin de beurre au roquefort en 6 rouelles et déposez-les sur les steaks.



### ET ON BOIT QUOI ?

Château La Rose Bourdieu 2016, Producta Vignobles, Bordeaux. Ce rouge bio présente un nez de fruits mûrs, relevé de touches toastées et fumées. Bouche ample et tannique. 6,50 €, GMS.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. Consommez avec modération.

## NOTRE SHOPPING



Sauce tartare bio Émile Noël. 2,64 € (90 g), magasins bio.

Moutarde d'Orléans onctueuse Martin-Pouret (maître vinaigrier depuis 1797). 4,99 € (200 g), Monoprix.



Sauce tartare bio Émile Noël. 2,64 € (90 g), magasins bio.

Mallette barbecue incluant spatule, pince, fourchette et pelle à plancha (manches en bambou) Mastrad. 48 €, magasins spécialisés.



Coffret BBQ Party (huile d'olive fumée, préparation à base de sel marin et moutarde aux épices toastées) Le Comptoir de Mathilde.



11,90 €, lecomptoirdemathilde.com



## Truites aux agrumes

Extrait du Guide Traeger du barbecue de Carlos Bear.  
Photos : Charly Deslandes. Editions Larousse.

### POUR 2 PERSONNES

- 2 truites roses vidées
  - 3 citrons bio
  - 3 oranges bio
  - 4 oignons
  - 1 verre de vin blanc
  - 50 g d'amandes effilées
  - huile d'olive
  - Pour le dry rub :**
  - 50 g de sucre roux
  - 4 cuil. à s. d'ail semoule
  - 4 cuil. à s. de paprika
  - 2 cuil. à s. de cumin moulu
  - 2 cuil. à s. de sel
- Préchauffez le barbecue à 150 °C pendant 15 minutes.
  - Préparez le dry rub : mélangez tous les ingrédients. Coupez les oignons en rondelles et placez-les dans le fond du plat. Arrosez de vin blanc et d'huile d'olive.
  - Rincez les truites puis frottez généreusement l'intérieur avec le dry rub.
  - Coupez les citrons et les oranges en rondelles. Farcissez les truites avec les agrumes (mettez de côté quelques rondelles). Salez et poivrez les poissons puis arrosez-les d'un filet d'huile d'olive.
  - Déposez les rondelles d'agrumes réservées sur les truites et maintenez-les avec une ficelle. Recouvrez des amandes et faites cuire 30 minutes au barbecue.



### ET ON BOIT QUOI ?

Le Mâcon-Villages Florières, cave de Lugny, Bourgogne. Il séduit par des arômes floraux, puis par des notes de noisette, miel et agrumes. Beau mariage entre finesse et fruité. 5,85 €, cavistes.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. Consommez avec modération.



## Pommes de terre à la braise

Extrait du Guide Traeger du barbecue de Carlos Bear.  
Photos : Charly Deslandes. Editions Larousse.

### POUR 6 PERSONNES

- 6 grosses pommes de terre type agata
  - sel
  - Pour la sauce :**
  - 100 g de crème fraîche épaisse
  - 1 bouquet de ciboulette
  - 2 échalotes
  - 1 gousse d'ail
  - le jus d'un citron
- Préchauffez le barbecue 15 minutes à 210 °C.
  - Emballiez les pommes de terre avec 1 pincée de sel dans une feuille d'aluminium. Faites-les cuire 45 minutes.
  - Préparez la sauce : ciselez la ciboulette, hachez finement les échalotes et l'ail et mélangez le tout à la crème fraîche et au jus de citron.
  - Retirez les pommes de terre du barbecue, entaillez-les dans la longueur à l'aide d'un couteau et servez-les accompagnées de la sauce.



### ET ON BOIT QUOI ?

Le Saumur Champigny Secrets de Chai par Éric Laurent. Il dévoile un beau rouge intense et exhale des arômes allant du cassis à la mûre. Finale fruitée sur des notes de réglisse. 4,50 €, GMS.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. Consommez avec modération.

