

au menu

RECETTES PROPOSÉES CETTE SEMAINE PAR ROHAN HENNEBERT, DE SMOKE HOUSE, WWW.SMOKEHOUSE.BE

Sardines marinées et grillées sur tranche de pain

entrée

Préparation : 15 min
Cuisson : 7 min

Ingrédients pour 4 personnes

- ▶ 10 filets de sardines
- ▶ 1 tasse d'huile d'olive
- ▶ le jus de 3 citrons
- ▶ 1 c.à.s. de purée d'ail ou 2 belles gousses d'ail émincées
- ▶ 1 petite c.à.s. de gros sel
- ▶ 1 bouquet de coriandre
- ▶ 2 petits piments rouges
- ▶ 2 c.à.s de persil plat émincé
- ▶ 1 pain de campagne non coupé

Nous allons en premier lieu préparer la marinade. Commencez par presser les citrons. Ensuite, émincez les 2 piments rouges, la coriandre, le persil plat et l'ail. Ajoutez l'huile d'olive et le sel, et mélangez le tout. Ouvrez les filets dans votre main et versez-y un

peu de marinade. Refermez les filets et déposez-les dans un plat qui peut aller sur le BBQ. Mettez le tout au frigo pendant 4 heures pour que les filets aient le temps de s'imprégner des épices. Coupez votre pain en tranches de 2 cm d'épaisseur. Allumez votre BBQ pour une cuisson à chaleur directe, et une fois que les braises sont prêtes, grillez les sardines quelques minutes de chaque côté. Je vous conseille d'utiliser une grille à mailles serrées parce que les sardines vont se défaire. Grillez légèrement les tranches de pain quelques secondes à peine pour ne pas qu'elles noircissent. Remettez les sardines dans leur marinade et réchauffez le plat sur la grille du BBQ. Servez sur une assiette une tranche de pain par personne avec les sardines par-dessous.

▶ **ASTUCE** Besoin d'aide ? Cliquez sur <http://youtu.be/kI2G35TYxE4> et visionnez la vidéo !



Le burger césar



plat

Préparation : 25 min
Cuisson : 10 min

Ingrédients pour 4 personnes

- ▶ 4 pains à hamburger (buns)
- ▶ 4 beefburgers
- ▶ 4 c.a.s de mayonnaise
- ▶ Le jus d'1/2 citron
- ▶ 2 c.a.s de parmesan fraîchement râpé + 1 peu de parmesan pour décorer
- ▶ 1 c.a.s de moutarde de Dijon
- ▶ 2 gousses d'ail
- ▶ 2 filets d'anchois en boîte
- ▶ 4 gouttes de Tabasco
- ▶ Une pincée de poivre noir
- ▶ Quelques feuilles de laitue
- ▶ Du sel et du poivre pour la viande

Commencez par saler et poivrer vos beefburgers. Ensuite, dans le bol de votre mixer, versez la mayonnaise, la moutarde, le parmesan, le jus de citron, l'ail, les anchois et le Tabasco. Ajoutez une pincée de poivre et mixez. Préparez votre BBQ pour une cuisson à chaleur directe et commencez par cuire les beefburgers. Déposez quelques secondes les pains sur la grille et retirez-les rapidement pour qu'ils ne brûlent pas. Retournez les burgers 1 seule fois à mi-cuisson et dressez les assiettes.

▶ **ASTUCE** Cliquez sur <http://youtu.be/jiW1a27yyhMA> pour visionner la vidéo de la préparation !

produit de la semaine

Le Tabasco

Le Tabasco ou la sauce Tabasco est une sauce pimentée de marque déposée, liquide, à base de piments rouges mûrs à point fermentés en tonneaux, de vinaigre et de sel. Elle tire son nom des piments de Tabasco (État mexicain dont le toponyme signifie région de terre humide), *Capsicum frutescens*, qui entrent dans sa composition. Ça pique et c'est bon !

Variantes Il existe plusieurs variantes de la sauce originale, dont une au piment vert.

Origine La sauce Tabasco est fabriquée en Louisiane (États-Unis) depuis 1868 par la société McIlhenny, du nom de son inventeur qui l'appelle d'abord *Petite Anse Island* et dont le procédé consiste à broyer les piments rouges mexicains, les faire macérer, fermenter et vieillir 3 ans en fût de chêne.

En cuisine Cette sauce est utilisée en cuisine, notamment pour relever les plats de la cuisine mexicaine (chili con carne, tacos) ou la préparation du steak tartare. Elle entre également, avec parcimonie, dans la recette des cocktails bloody mary, bloody ceasar ou Chien Enragé ("wsciekly pies", mélange polonais également appelé "Teraz Polska" en raison des couleurs rappelant le drapeau de la Pologne) qui rassemble vodka, grenadine ou sirop de framboise et quelques gouttes de Tabasco.

"BBQ comme aux USA"

livre

NOUVEAUTÉ LIVRE

Rohan Hennebert, c'est un Belge qui a créé le concept Smoke House des barbecues à l'américaine. Il en a fait un livre de recettes savoureuses, en français, avec des ingrédients et du matériel bien de chez nous ! Outre des recettes (qu'il update régulièrement) il propose des cours de cuisine, le service traiteur à domicile et en entreprise toute l'année. Surfez sur www.smokehouse.be



Seils à frotter, marinades, sauces, cocktails, techniques de cuisson et de fumage, le tout en français, et avec des ingrédients et du matériel bien de chez nous!