

VIVE LE BBQ

15 recettes savoureuses pour un bel été





Au rythme accéléré où va la vie, n'avezvous pas le goût parfois de ralentir, de profiter de moments où rien ne presse? Avec la famille, les amis ou tout simplement, en votre propre compagnie?

Cette nouvelle collection de recettes se veut un rappel que la cuisine peut être un moyen de ralentir, de se détendre. Cuisiner, peu importe quoi, des biscuits ou un repas en 30 minutes, c'est se créer des moments de calme dans une vie bien remplie.

Et même la recette la plus simple vous donnera cet autre cadeau de la lenteur — reprendre contact, avec vous-même ou avec les autres.

En fait, savourer la lenteur permet de savourer toute une expérience qui, de la préparation au partage, nourrit de multiples façons. Et si on oubliait l'idée que préparer à manger est stressant et qu'on y voyait plutôt un moyen de faire une pause.

Nous vous proposons des recettes simples, de tous les jours, qui vous donneront le goût de vous détendre autour de la table parce que, parfois, la lenteur a du bon.

À vos petits moments de bonheur,

La cuisine de la Mélasse Grandma



Grandma importe la meilleure mélasse de la planète depuis plus d'un siècle et figure avec fierté parmi les plus grands importateurs de mélasse au monde. Nous nous engageons à maintenir les normes de qualité et de service les plus élevées pour tous nos produits alimentaires.

Publié par et copyright mai 2016 Les Produits alimentaires Grandma Ltée

Tous droits réservés.

Toute reproduction, transmission ou saisie automatique de cette publication, en tout ou en partie, sous quelque forme ou par quelque procédé que ce soit, est interdite sans autorisation écrite préalable de l'éditeur.



TABLE DES MATIÈRES

ôtes levées frottées aux épices et profusion de mélasse	5
Bifteck de surlonge à la bière et au chipotle	7
Brochettes de steak et marinade à la mélasse et au chili	9
aumon teriyaki grillé	11
Prevettes grillées glacées à la mélasse	13
e burger Ti-Mé (burger doux et épicé)	15
Cébabs au poulet au gingembre	17
Dignons rôtis à la mélasse	19
alade de nectarines grillées, vinaigrette à la mélasse et au chipotle	21
omates marinées	23
alade aux fraises et aux épinards avec vinaigrette à la mélasse	25
auce barbecue à la bière	25
auce barbecue douce au piment et à la mélasse	27
Proustade aux pêches et framboises	29
rème glacée non baratée pralinée aux pacanes	31





CÔTES LEVÉES FROTTÉES AUX ÉPICES ET PROFUSION DE MÉLASSE

Braisage:

Retirer la membrane qui couvre la partie osseuse des côtes. Dans une grande rôtissoire, déposer les côtes levées en une seule couche, le côté de la viande en bas. Verser la bière, bien couvrir et braiser à 350 °F pendant une heure.

Épices sèches :

Retirer les côtes levées de la rôtissoire et appliquer le mélange d'épices. Couper en côtes individuelles. Tapisser une grande rôtissoire de papier d'aluminium ou de papier parchemin. Déposer les côtes en une seule couche, le côté viande vers le haut. Mettre au four sans couvrir à 425 °F pendant 25 ou 30 minutes jusqu'à ce que les côtes soient dorées. Égoutter le gras de la rôtissoire.

Sauce:

Combiner tous les ingrédients et badigeonner le côté viande des côtes avec un tiers de la sauce. Remettre les côtes au four sans couvrir encore 5 minutes, puis badigeonner de nouveau avant de remettre 5 autres minutes. Servir saupoudré de coriandre

2 carrés de côtes de dos (4-5 lb) 1 bière (ou 1 tasse de bouillon ou de jus de viande)

Mélange d'épices :

1 c. à soupe de poudre d'oignon 2 c. à thé de poudre d'ail 2 c. à thé de paprika ½ c. à thé de paprika fumé ¼ c. à thé de poivre de Cayenne 1 c. à thé de poivre noir frais moulu 1 c. à thé de sel

Sauce:

½ tasse de mélasse Grandma ½ tasse de ketchup 2 grosses gousses d'ail émincées 1½ c. à thé de moutarde de Dijon 1 c. à soupe de vinaigre de cidre 1 c. à soupe de coriandre hachée





BIFTECK DE SURLONGE À LA BIÈRE ET AU CHIPOTLE

Donne six portions

Combiner tous les ingrédients (sauf le steak). Diviser la marinade en deux.

Déposer les steaks dans un sac de plastique refermable robuste ou un plat de céramique ou de verre peu profond, ajouter la moitié de la marinade et réfrigérer pour la nuit ou pendant plusieurs heures.

Retirer la viande de la marinade, l'assécher avec des serviettes en papier et lui laisser prendre la température ambiante.

Prendre la moitié inutilisée de la marinade et la déposer dans une casserole. Amener la marinade à ébullition et laisser mijoter jusqu'à ce qu'elle ait réduit de moitié. Utiliser la marinade pour glacer la viande vers la fin de sa cuisson sur le gril.

- 3 c. à soupe de piments chipotle en sauce adobo, en conserve, réduits en purée
- 3 c. à soupe de sauce soya
- 3 c. à soupe de ketchup
- 3 c. à soupe de mélasse Grandma
- 1 c. à thé de sel
- 1 c. à thé de grains de poivre, moulus
- *3 bouteilles de bière brune*
- 6 gousses d'ail, broyées
- 2 oignons hachés
- 1 carotte hachée
- Carotte Hachee
- 3 branches de céleri hachées
- 3 feuilles de laurier
- ½ c. à thé de sel de céleri ½ tasse de coriandre hachée
- 2-21/2 lb de bifteck de surlonge

Préchauffer le gril à 350 °F.

Huiler légèrement le gril. Y déposer la viande et faire cuire pendant 2 minutes, puis retourner. Faire cuire encore 2 minutes et retourner. Continuer pendant 2 minutes de plus et retourner une autre fois (8 minutes en tout). Appliquez la glaçure pendant les 4 dernières minutes de cuisson.

Transférer le steak sur une planche à découper ou enrober dans le papier d'aluminium et laisser reposer plusieurs minutes. Couper en tranches minces perpendiculaires au grain de la viande. (Essayer de ne pas faire des tranches inégales comme celles que j'ai faites ci-dessous).





BROCHETTES DE STEAK ET MARINADE À LA MÉLASSE ET AU CHILI

Dans un bol moyen, mélanger au fouet la cassonade, la mélasse, la sauce soya, le vinaigre, l'ail, le gingembre, la poudre de chili et le poivre jusqu'à ce que la cassonade soit dissoute. Mettre les cubes de viande dans la marinade et remuer avec les mains jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.

Couvrir et réfrigérer de 1 à 4 heures, en remuant à quelques reprises.

Enfiler les cubes sur les brochettes, en les espaçant un peu, et les griller à feu moyen, 6 à 8 minutes en les tournant une fois.

¼ tasse de cassonade ¼ tasse de mélasse Grandma

3 c. à soupe de sauce soya

2 c. à soupe de vinaigre de cidre 4 ou 5 gousses d'ail émincées

1 c. à soupe de gingembre frais, émincé

1 c. à soupe de poudre de chili

1/4 c. à thé de poivre noir

2 lb de steak, en cubes de 1 ou 1,5 po





SAUMON TERIYAKI GRILLÉ

Donne 4 portions

Préparation de la sauce teriyaki :

Dans une casserole moyenne, délayer la fécule de maïs dans l'eau, puis incorporer le reste des ingrédients (sauf le saumon).

Amener à un léger bouillonnement et mijoter 2 ou 3 minutes en remuant constamment, jusqu'à ce que la sauce commence à épaissir.

Retirer du feu et laisser refroidir un peu.

Cuisson du poisson :

Mariner le saumon dans la moitié de la sauce pendant environ 30 minutes.

Au moment de la cuisson, retirer le poisson de la marinade, secouer l'excédant et jeter la marinade.

Griller le poisson au barbecue (ou au four sous le gril), en le retournant à mi-cuisson (la durée dépend du type de poisson et du mode de cuisson).

Le reste de la sauce peut servir d'accompagnement.

Assez de saumon pour 4 personnes (darnes, filets ou lanières sans peau)

Sauce teriyaki

1/4 tasse d'eau 3 c. à thé de fécule

3 c. à thé de fécule de maïs ½ tasse de sauce soya ou de Tamari 5 ou 6 c. à soupe de mélasse Grandma 1 ½ c. à thé de gingembre frais râpé 1 gousse d'ail émincée 1 c. à thé d'huile de sésame grillé ¼ tasse de vinaigre de cidre





CREVETTES GRILLÉES GLACÉES À LA MÉLASSE

Combiner tous les ingrédients, sauf les crevettes, et bien mélanger.

Déposer les crevettes dans un plat et ajouter la marinade en remuant pour bien enduire le tout.

Laisser mariner au réfrigérateur jusqu'à 2 heures.

Enfiler les crevettes sur des brochettes préparées et les faire griller à feu moyen jusqu'à cuisson complète (elles deviennent roses), en les retournant une fois.

4 gousses d'ail émincées
½ tasse de mélasse Grandma
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de sauce Worcestershire
½ c. à thé de thym séché
1 c. à thé de paprika
½ c. à thé d'origan
¼ c. à thé de poivre de Cayenne
Pincée de sel de mer
Poivre frais moulu, au goût
2 c. à soupe d'eau
1½ lb de crevettes crues, pelées





LE BURGER TI-MÉ (BURGER DOUX ET ÉPICÉ)

Dans une casserole, à feu moyen, faire chauffer l'huile jusqu'à ce qu'elle frémisse; y faire revenir l'oignon et la salsa. Sauter jusqu'à ce que l'oignon commence à dorer, puis retirer du feu et gratter le contenu dans un bol. Incorporer la mélasse, la sauce Worcestershire et le poivre. Émietter sur le bœuf et remuer doucement, sans trop mélanger. Former quatre galettes, d'une épaisseur de ¾ po.

Faire griller les hamburgers, en les retournant une fois, jusqu'à ce qu'un thermomètre à lecture instantanée inséré au centre indique 165 °F (4 -5 minutes de chaque côté). Servir avec vos garnitures préférées.

1 c. à soupe d'huile

½ oignon moyen, râpé

1 c. à soupe de salsa ou de ketchup

3 c. soupe de mélasse Grandma

2 c. à soupe de sauce Worcestershire ou sauce à steak

½ c. à thé de poivre frais moulu

1 lb de bœuf haché maigre





KÉBABS AU POULET AU GINGEMBRE

Pour 4 ou 6 personnes

Mélanger les ingrédients de la marinade dans un grand bol ou un plat de cuisson et ajouter le poulet, en remuant pour bien enrober. Mariner 30 minutes à 2 heures (au réfrigérateur), en remuant de temps en temps (les ingrédients de la marinade peuvent aussi se combiner dans un robot culinaire).

Retirer le poulet de la marinade et l'enfiler sur des brochettes.

Faire griller à feu moyen ou dorer sous le gril, en retournant une fois, jusqu'à ce que la viande soit cuite.

Racler le reste de marinade dans une casserole, ajouter 1 c. à soupe d'huile d'olive et réchauffer à feu moyen jusqu'à ce que le mélange grésille. Verser le jus de lime, la sauce au poisson et la mélasse; laisser mijoter doucement 5 minutes.

Servir comme accompagnement pour le poulet.

Marinade:

4 échalotes hachées (ou ¼ t. d'oignons hachés)

4 gousses d'ail hachées

2 c. à soupe de gingembre fraîchement râpé

2 c. à soupe de sauce soya ou tamari

2 c. à soupe de sauce au poisson asiatique

1 c. à thé de coriandre moulue

½ c. à thé de poivre noir moulu

2 c. à soupe de mélasse Grandma

8 cuisses de poulet désossées, sans peau, coupées en lanières

Trempette:

Grandma

Surplus de la marinade
1 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de jus de lime frais
1 c. à soupe de sauce au
poisson asiatique
½ c. à soupe de mélasse

Trempette au beurre d'arachide (variante) :

Verser la marinade dans une casserole avec 1 c. à soupe d'huile d'olive et réchauffer à feu moyen jusqu'à ce que le mélange frémisse ou bouillonne.

Réduire le feu et ajouter le reste des ingrédients, en fouettant pour bien mélanger.

Quand le mélange est chaud, le transférer dans un bol de service.

Une demi-recette de marinade (recette ci-dessus) 1 c. à soupe d'huile d'olive 2 c. à soupe de jus de lime frais

1 c. à soupe de sauce au poisson

2 c. à soupe de mélasse Grandma 1 tasse de lait de coco

½ tasse de beurre d'arachide crémeux





OIGNONS RÔTIS À LA MÉLASSE

Combiner tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.

Faire une papillote avec du papier d'aluminium et y déposer les ingrédients. Bien refermer et envelopper d'une deuxième couche de papier.

Cuire environ 40 minutes au four à 350 °F ou sur le barbecue à feu moyen.

Ces oignons peuvent être préparés à l'avance; ils se conservent jusqu'à une semaine au réfrigérateur.

2 gros oignons pelés et coupés en tranches épaisses 3 ou 4 c. à soupe de mélasse Grandma Une pincée de sel Quelques tours de moulin à poivre 1 c. à soupe de vinaigre balsamique ou de cidre Un brin de thym frais (facultatif)





SALADE DE NECTARINES GRILLÉES, VINAIGRETTE À LA MÉLASSE ET AU CHIPOTLE

Pour 4 personnes

Préparation de la vinaigrette :

Verser les ingrédients de la vinaigrette dans un mélangeur, couvrir et laisser tourner jusqu'à l'obtention d'une purée.

Préparation des nectarines :

Mélanger les quartiers de nectarines dans de l'huile d'olive en veillant à bien enrober le côté coupé des tranches. Placer le côté coupé vers le bas, dans une poêle à griller et cuire jusqu'à la formation de lignes grillées (1 ou 2 min de chaque côté). Retourner les tranches et répéter. Retirer de la poêle.

Bien mêler le mélange de laitues et la vinaigrette au chipotle.

Transférer dans un saladier et gamir avec les nectarines grillées et les tranches de fromage de chèvre.

Parsemer d'oignons et rajouter un filet de vinaigrette.

Une recette primée de Leigh-Ann Kearley, auteure du blogue Sugar N' Stuff.

Pour la vinaigrette :

1 gousse d'ail 2 c. à soupe de vinaigre de cidre 1 c. à thé de jus de citron ½ tasse d'huile d'olive 3 c. à soupe de mélasse Grandma

3 c. à soupe de mélasse Grandma 1 piment chipotle en sauce adobo (ou 1 c. à thé de purée en boîte) ¼ c. à thé de sel de mer

Pour la salade :

2 nectarines, bien lavées, dénoyautées et coupées en quartier 1 ou 2 c. à soupe d'huile d'olive Mélange de laitues (assez pour 4 personnes) Environ 3 oz de fromage de chèvre doux en tranches Le quart d'un oignon rouge tranché finement





TOMATES MARINÉES

Trancher les tomates et les déposer dans un plat assez profond pour contenir la marinade sans déborder.

Verser la marinade par-dessus et laisser les saveurs se mélanger pendant quelques heures.

Saupoudrer de fines herbes avant de servir.

Si vous voulez que ce soit un peu plus consistant, vous pouvez glisser quelques tranches de feta entre les tomates. Ou encore, servir du feta grillé en accompagnement.

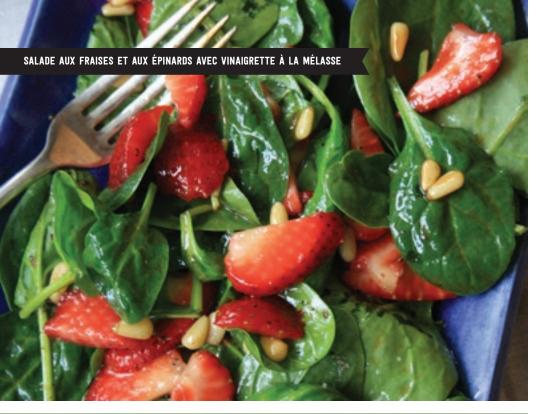
*Vous aurez beaucoup plus de marinade qu'il n'en faut, alors réservez le surplus pour l'utiliser comme vinaigrette. 6 tomates moyennes 2 c. à soupe de fines herbes fraîches (origan, basilic, ciboulette)

Marinade*:

2 c. à thé de mélange d'épices (voir la recette ci-dessous) 1 c. à thé de mélasse Grandma ½ tasse d'huile d'olive ¼ tasse de vinaigre de cidre 1 gousse d'ail, hachée Sel et poivre

Mélange d'épices :

2½ c. à thé de paprika ½ c. à thé de paprika fumé ¼-½ c. à thé de piment chipotle séché ou de poivre de Cayenne 1 c. à thé de thym séché







SALADE AUX FRAISES ET AUX ÉPINARDS AVEC VINAIGRETTE À LA MÉLASSE

Fouetter ensemble le vinaigre et la moutarde jusqu'à consistance lisse

Verser la mélasse et bien mélanger.

Laisser couler un mince filet d'huile, en fouettant bien pour combiner le tout.

Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger.

Quantité de pousses d'épinards suffisante pour nourrir votre tribu 2-3 c. à soupe de noix de pin grillées 1 chopine de fraises, lavées et tranchées

Vinaigrette à la mélasse

% tasse d'huile d'olive
2 c. à soupe de vinaigre
(cidre, xérès ou vin rouge)
4 c. à soupe de mélasse Grandma
4 c. à thé de moutarde de Dijon
½ c. à thé d'origan
Sel de mer et poivre au goût

SAUCE BARBECUE À LA BIÈRE

Combiner le tout dans une casserole. Porter à ébullition et laisser mijoter pendant 10 ou 15 minutes.

Badigeonner les grillades de sauce barbecue pendant les dernières minutes de cuisson. Si vous l'appliquez trop tôt, la sauce brûlera avant que votre viande soit bien cuite ½ tasse de mélasse Grandma ¼ tasse de moutarde de Dijon ½ tasse de sauce chili 1 c. à thé de sauce Worstershire ½ tasse d'oignon émincé ½ c. à thé de sel ½ c. à thé de poivre ½ tasse de bière.





SAUCE BARBECUE DOUCE AU PIMENT ET À LA MÉLASSE

Dans une casserole, à feu moyen, faire chauffer l'huile jusqu'à ce qu'elle frémisse; y faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il commence à dorer, puis incorporer au fouet le reste des ingrédients.

Porter à ébullition et mijoter 10 à 15 minutes, en remuant souvent.

1 c. à soupe d'huile
½ tasse d'oignon râpé
¼ tasse de vinaigre de cidre
¼ tasse de moutarde de Dijon
½ tasse de mélasse Grandma
½ tasse de sauce chili
¼ tasse de bouillon de légumes
1 c. à thé de sauce Worcestershire
1 c. à thé de poudre de chili
½ c. à thé de sel
½ c. à thé de poivre





CROUSTADE AUX PÊCHES ET FRAMBOISES

Préchauffer le four à 375 °F.

Dénoyauter les pêches et les couper chacune en 8 quartiers. Les déposer dans un bol et les mélanger avec les framboises, la mélasse et le sucre.

Verser le mélange à la cuillère dans un plat de cuisson. Dans un autre bol, combiner la farine, les flocons d'avoine et la cassonade. Ajouter le beurre coupé en morceaux.

Saupoudrer le mélange sur les fruits et cuire au four 35 minutes ou jusqu'à ce que le tout bouillonne.

6 pêches délicatement frottées 1 chopine de framboises (environ 2 tasses)

3 c. à soupe de mélasse Grandma

2 c. à soupe de sucre 1 tasse de farine

1 tasse de flocons d'avoine

½ tasse de cassonade

½ tasse de beurre





CRÈME GLACÉE NON BARATÉE PRALINÉE AUX PACANES

Donne environ 1 litre de crème glacée

Préchauffer le four à 350 °F. Dans un petit bol, mélanger la cassonade. la mélasse, le beurre, la cannelle et le sel.

Ajouter les pacanes et remuer jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées. Répartir les noix sur une plaque tapissée de papier parchemin et cuire au four 12 minutes jusqu'à ce qu'elles bouillonnent et soient de couleur foncée. Retirer du four et laisser refroidir complètement. Une fois le mélange refroidi et durci, le défaire en petits morceaux.

Tapisser un moule à pain de 9 po \times 5 po de papier parchemin. Dans un petit bol, mélanger le lait concentré sucré et la mélasse. Fouetter la crème jusqu'à ce qu'elle forme des pics fermes. Verser lentement le mélange de lait concentré et continuer à fouetter jusqu'à ce que le lait soit incorporé à la crème et que le mélange épaississe.

Pour la praline :

2 c. à soupe de cassonade

2 c. à soupe de mélasse Grandma

1 c. à soupe de beurre fondu

¼ c. à thé de cannelle

1/4 c. à thé de sel cachère

1 tasse de pacanes

Pour la crème glacée :

1 boîte (300 ml) de lait condensé sucré

2 c. à soupe de mélasse Grandma 2 tasses de crème épaisse

Ajouter les pacanes pralinées hachées dans le mélange de crème et l'étaler dans le moule préparé. Couvrir et congeler pendant au moins 6 heures.

Notes	

LA MÉLASSE 100 % NATURELLE

- Délicieuse au goût
- Faite de canne à sucre pure
- Source de fer, de magnésium et de potassium
- Sans agent de conservation
- Sans gluten
- Sans OGM



AUTRES FAITS AU SUJET DE LA MÉLASSE



Mélasse de qualité fantaisie

La plus raffinée des mélasses sur le marché, la mélasse de qualité fantaisie est faite à partir de la sève pure de la canne à sucre, condensée, invertie et purifiée. Elle est 100 % naturelle et ne contient aucun additif ou agent de conservation. Elle est un peu plus pâle que les autres mélasses produites et sa saveur est douce et tonique. Toutes les recettes présentées dans ce livre de cuisine sont préparées à l'aide de mélasse de qualité fantaisie.

Nous n'ajoutons pas de soufre

Avant, on ajoutait du dioxyde soufre ou des sulfites à la mélasse en guise d'agent de conservation, ce qui laissait un arrière-goût désagréable. Grandma n'en ajoute pas à ses produits.



UNE TRADITION À PARTAGER

POUR OBTENIR D'AUTRES RECETTES ET DES RENSEIGNEMENTS SUR LA MÉLASSE, CONSULTEZ WWW.MELASSEGRANDMA.COM.



Les Produits alimentaires Grandma Ltée 327 Rothesay Ave. Saint John, NB Canada E2J 2C3