

SUR LE GRILL

*32 recettes pour des grillades
à la perfection.*

Tefal[®]

OptiGrill[™]





SOMMAIRE



OPTIGRILL, le plaisir des grillades réussies	4
 Recettes du programme Viande rouge	6
 Recettes du programme Burger	20
 Recettes du programme Volaille	24
 Recettes du programme Croque / Panini	34
 Recettes du programme Saucisse	42
 Recettes du programme Poisson / Fruit de mer	52
 Recettes du mode Manuel	62
Index	72



INNOVATION



MESURE DE L'ÉPAISSEUR



INDICATEUR DU NIVEAU DE CUISSON



OPTIGRILL, LE PLAISIR DES GRILLADES RÉUSSIES

Le secret d'une grillade réussie, c'est le choix de la bonne température, d'un temps de cuisson adapté selon son type, sa taille, son épaisseur... tous les caprices et tous les goûts sont permis, de saignant à bien cuit, plus le plaisir du partage et de la dégustation.

Aux origines de la grillade

L'homme a inventé la grillade en même temps que le feu : on imagine très bien la délicieuse odeur du premier morceau de viande tombé par hasard sur les braises. Une des plus heureuses surprises de l'histoire de l'humanité ! Ce jour-là, l'homme a soudain découvert, presque par hasard, comment rendre viandes et poissons plus que comestibles : tendres sous la dent, digestes, savoureux. Un pur délice qui a traversé tous les âges, inchangé.

L'art de la grillade

La grillade est une pratique ancestrale de chasseurs et de pêcheurs qui a évolué en mode culinaire : un point commun entre toutes les civilisations. Le grill est le symbole du foyer, l'ustensile de cuisine autour duquel on se retrouve, d'un bout à l'autre de l'histoire, sur toute la planète. La grillade est un bon moment qu'on partage, autant qu'un mode de cuisson. Un prétexte pour déguster les meilleures pièces de viande ou de poisson savamment découpées, marinées, préparées selon des recettes transculturelles, à la fois simples, variées et originales, accompagnées de sauces dont le secret se transmet parfois de génération en génération.

Un plaisir instantané

Avec la grillade, on est toujours un peu dans l'improvisation. Sans cérémonie. Sans trop de préparation. Loin des corvées. A la cuisine ou à l'extérieur. On la prépare au dernier moment. Juste pour le plaisir. En quelques gestes simples qui vous font passer du cru au cuit en un temps record, le repas est prêt, la table est mise, la dégustation, immédiate.

Avec ce livre de recettes OPTIGRILL, TEFAL ambitionne de faire de vous des champions de la grillade toutes catégories.

La révolution de la grillade

Rien de meilleur qu'une bonne grillade cuite comme on aime : saignante, à point ou bien cuite.

Rien de pire qu'une grillade carbonisée ou mal cuite. OPTIGRILL est l'ustensile de la grillade idéale : le grill qui vous permet de réussir vos grillades à coup sûr, chaque fois, exactement comme vous les aimez, avec une belle marque de grill en surface.



Un degré de cuisson parfait

Une technologie sophistiquée pour vous simplifier l'usage d'OPTIGRILL :
- 6 programmes de cuisson automatiques selon le type d'ingrédient que vous voulez griller : burgers, viande rouge, volaille, saucisse, poissons / fruits de mer, croque / paninis. Légumes et fruits se font en mode manuel.

- un réglage automatique ou manuel de la température de vos grillades pour un résultat idéal.
- des paramètres de cuisson maîtrisés, ajustés, grâce à un capteur automatique, selon l'épaisseur de la pièce à griller et reproductibles pour les grillades suivantes.
- une température adaptée à chaque type de grillade. Plus d'oubli fâcheux.

Une viande juteuse, tendre, bien marquée

Une technologie simplifiée pour éliminer les défauts des grills traditionnels : grillades carbonisées, trop cuites ou pas assez.

- après la phase de préchauffage, un voyant lumineux s'allume. Cet indicateur du degré de cuisson affiche de manière très pratique sa progression. Il change de couleur au fur et à mesure de la cuisson que vous interrompez quand elle est à votre goût : vert en début de cuisson, il passe au jaune quand la grillade est saignante, à l'orange quand elle est à point et va jusqu'au rouge si vous la voulez bien cuite. Un bip sonore signale le passage d'un stade à l'autre jusqu'à ce que tout ce qui est sur la plaque soit cuit comme vous le voulez. Soulever le couvercle n'interrompt pas le processus : vous pouvez retirer une pièce saignante pendant que les autres continuent à cuire. Grâce à son capteur, l'appareil s'adapte automatiquement à la quantité et à l'épaisseur des grillades restantes.

- la température est réglée au plus juste pour saisir et marquer la viande en surface, puis la cuire en douceur et lui conserver tout son moelleux et ses sucs à l'intérieur.

6 programmes au choix

Chaque type d'aliment et de grillade mérite un traitement spécial pré-programmé pour un résultat optimal. OPTIGRILL dispose ainsi de 6 programmes pré-définis, plus 1 mode manuel :



Burger



Volaille



Croque / Panini



Saucisse /
Porc / Agneau



Viande rouge :
bœuf et bacon



Poisson /
Fruit de mer



+ le mode manuel qui sert à griller légumes et fruits

Une cuisson maîtrisée

Le plaisir d'improviser et de s'offrir une bonne grillade à volonté.

La perfection à la portée de tous, sans risques d'oublis ni de ratés :

- un ustensile simple et pratique, aussi facile à utiliser qu'à entretenir, avec ses plaques en fonte d'aluminium au revêtement antiadhésif et son tiroir à jus amovible qui vont au lave-vaisselle.

- la possibilité de varier les grillades à l'infini grâce à un choix très complet de programmes qui permettent de griller tout ce que vous voulez, viandes et poissons, hamburgers et paninis, crustacés, légumes et fruits, exactement comme vous les aimez.

Avec OPTIGRILL, TEFAL rend la cuisson de vos grillades simple et savoureuse, à coup sûr.

OPTIGRILL

L'ART ET LA MANIÈRE DE FAIRE GRILLER LE BOEUF

On dirait que le grill a été inventé exprès pour faire cuire de belles pièces de viande. De nos jours, le boeuf a remplacé les cuissots de gibier ou les steaks de mamouths de nos ancêtres préhistoriques, mais le plaisir reste le même : déguster une viande bien grillée et marquée en surface, tendre sous le couteau et dont le bon jus s'échappe quand on la découpe.



Le réglage idéal

OPTIGRILL est spécialement bien conçu pour faire griller les viandes, en particulier le boeuf. C'est sa fonction première. Le must de la grillade.

L'indicateur lumineux affiche la progression de la cuisson pour que vous sachiez toujours le moment exact où votre grillade est cuite exactement comme vous l'aimez. Un bip sonore vous signale à chaque étape qu'il est temps de sortir la pièce du grill selon que vous la préférez saignante, à point ou bien cuite. Vous pouvez décider à tout moment d'interrompre la cuisson d'une seule ou de toutes les grillades posées sur la plaque.

L'appareil est profilé de façon à s'adapter automatiquement à la taille et à l'épaisseur de la pièce de viande que vous placez sur le grill. La grillade, préalablement marinée ou pas, cuit toute seule, en quelques minutes selon le programme choisi. Vous pouvez vous concentrer sur l'assaisonnement, votre sauce barbecue et les salades avant de déguster la viande.

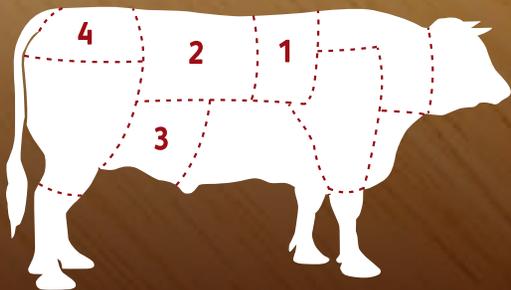
Intelligent, OPTIGRILL !

De la côte de boeuf ou de veau à l'émincé, en passant par l'entrecôte, le steak, le rumsteak, l'araignée ou la bavette, OPTIGRILL sait régler tout seul la bonne température en fonction de la taille et de l'épaisseur, pour une cuisson optimale, une viande grillée et marquée en surface, tendre et juteuse à coeur.

Les capteurs d'OPTIGRILL mesurent si précisément l'épaisseur de ce que vous posez sur la plaque que vous pouvez utiliser ce programme pour obtenir de fines tranches de bacon croustillantes, dorées, délicieuses.



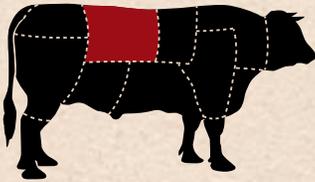
- 1 - Entrecôte
- 2 - Faux filet / Filet
- 3 - Bavette
- 4 - Surlonge



FILET DE BŒUF AUX CHAMPIGNONS ET AU BLEU

4 personnes / Temps de préparation : 15 min.

Programme :



Ingrédients

- 4 filets de bœuf de 150 g chacun
- Sel et poivre
- 15 g de beurre
- 250 g de champignons de Paris tranchés
- 2 gousses d'ail épluchées et émincées
- Thym séché
- 2 c. à soupe (30 ml) de vinaigre balsamique
- 1/4 de tasse (50 ml) de feuilles de persil hachées fin
- 60 g de fromage bleu en morceaux

1. **Épongez** les filets avec un essuie-tout. Assaisonnez-les avec sel et poivre.
2. **Sélectionnez** le programme  et appuyez sur . Huilez légèrement les plaques. Une fois que le voyant violet cesse de clignoter, mettez la viande sur le gril et abaissez le couvercle.
3. **Faites cuire** jusqu'à ce que le voyant lumineux corresponde à la cuisson désirée : jaune pour saignant, orange pour une cuisson à point ou rouge pour bien cuit. Transférez la viande dans une assiette ; couvrez-la de papier d'aluminium. Laissez reposer 5 min. avant de servir.
4. Pendant ce temps, faites fondre le beurre dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajoutez les champignons, l'ail, le thym ainsi que le reste de sel et de poivre. Faites cuire en remuant de temps à autre, pendant 5 minutes. Une fois que les champignons sont bien sautés, ajoutez le vinaigre balsamique tout en continuant à remuer. Enlevez ensuite la poêle du feu, ajoutez le persil, et mélangez bien. Lorsque les pavés de filet de bœuf sont prêts, servez-les avec les champignons sautés dessus. Terminez par les morceaux de bleu.

Astuces

- De la purée de pommes de terre maison et des haricots verts croquants constituent un bon accompagnement pour ce plat simple mais élégant.
- Le filet de bœuf est un morceau qui perdra toutes ses qualités gustatives s'il est surcuit. Pour obtenir les meilleurs résultats possibles, ne dépassez pas le temps de cuisson intermédiaire.



SAIGNANT



À POINT

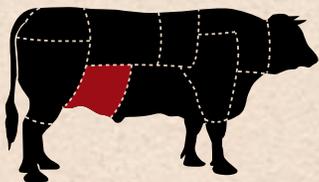


BIEN CUIT



BAVETTE MARINÉE AU CITRON VERT ET À LA CORIANDRE

4 à 6 personnes / Temps de préparation : 15 min.
Programme :



Ingrédients

- 1 bavette d'environ 750 g
- 1 belle botte de coriandre fraîche
- 50 ml de jus de citron vert
- 2 c. à soupe d'huile végétale
- 6 gousses d'ail épluchées et dégermées
- 2 oignons frais épluchés et coupés en morceaux
- 1 petit piment vert sans graines (optionnel)
- 1/2 cuillère à soupe de cumin moulu
- 1 bonne pincée de sel

1. **Mettez** la coriandre, le jus de citron, l'huile, l'ail, les oignons, le piment et le cumin dans un mélangeur, mixez jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Mettez la bavette dans un sac à congélation et versez-y la marinade. Gardez la viande et sa marinade au réfrigérateur et laissez mariner pendant au moins 4 heures.
2. **Retirez** la viande de la marinade et égouttez-la brièvement ; Ne gardez pas le reste de marinade.
3. **Sélectionnez** le programme  et appuyez sur . Huilez légèrement les plaques. Une fois que le voyant violet cesse de clignoter, mettez la viande sur le gril et abaissez le couvercle.
4. **Faites cuire** jusqu'à ce que le voyant lumineux corresponde à la cuisson désirée : jaune pour saignant, orange pour une cuisson à point, ou rouge pour bien cuit. Transférez la viande sur une planche à découper et couvrez-la de papier d'aluminium. Laissez reposer 5 minutes avant de couper la viande en fines tranches.

Astuces

- Servez la viande avec une grande salade et des pommes de terre au four
- Les tranches de viande peuvent être utilisées comme garniture pour des fajitas avec des oignons et des poivrons grillés, de la crème épaisse citronnée, de la sauce salsa et du guacamole.
- Pour réussir une bavette tendre, il est recommandé de ne pas dépasser la cuisson intermédiaire.



SAIGNANT



À POINT

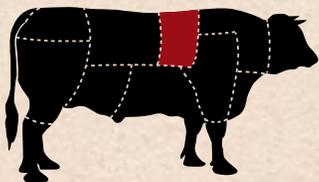


BIEN CUIT



ENTRECÔTES GRILLÉES CHIMICHURRI

2 personnes / Temps de préparation : 15 min.
Programme :



Ingrédients

- 2 entrecôtes d'environ 175 g chacune
- 2 c. à soupe de vinaigre de vin
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 4 gousses d'ail, hachées très fin
- Sel et poivre
- 1 pointe de couteau de poudre de piment de cayenne
- 1 feuille de laurier
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 botte de persil plat haché fin

1. **Mélangez** le vinaigre avec le jus de citron, l'ail, le sel, le poivre, le piment de cayenne et la feuille de laurier. Versez ensuite l'huile d'olive, remuez, puis ajoutez le persil. Laissez reposer pendant au minimum 15 minutes, puis retirez le laurier.
2. Pendant ce temps, **épongez** les entrecôtes avec un essuie-tout. Assaisonnez les deux faces de chacune d'elles de sel et de poivre.
3. **Sélectionnez** le programme  et appuyez sur . Huilez légèrement les plaques. Une fois que le voyant violet cesse de clignoter, mettez la viande sur le grill et abaissez le couvercle.
4. **Faites cuire** jusqu'à ce que le voyant lumineux corresponde à la cuisson désirée : jaune pour saignant, orange pour une cuisson à point ou rouge pour bien cuit. Transférez la viande dans une assiette; couvrez-la de papier d'aluminium. Laissez reposer 5 minutes. Servez les entrecôtes avec la sauce chimichurri à côté.

Astuces

- Servez avec une bonne salade de tomates au basilic.
- Vous pouvez remplacer à votre guise les entrecôtes par d'autres pièces de bœuf, tel que le faux filet.



SAIGNANT



À POINT



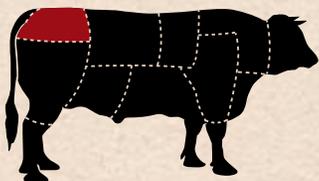
BIEN CUIT



STEAK D'ALOYAU MARINÉ À LA CANADIENNE

4 personnes / Temps de préparation : 15 min.

Programme :



Ingrédients

- 1 steak d'Aloyau d'environ 500 g
- 125 ml de jus de pomme
- 75 ml de whisky
- 75 ml de sirop d'érable
- 2 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 1 c. à soupe de sauce Worcestershire (ou de sauce soja)
- 1 oignon haché
- 4 gousses d'ail hachées
- 1 branche de romarin
- Sel et poivre

1. **Mélangez** le jus de pomme avec le whisky, le sirop d'érable, la moutarde et la sauce Worcestershire. Ajoutez l'oignon, l'ail et le romarin. Mettez le steak dans un sac de congélation et versez-y la marinade. Mettez le tout au réfrigérateur pendant au moins 4 heures, 24 tout au plus.
2. **Retirez** le steak de la marinade et égouttez-le rapidement; transférez ensuite le reste de la marinade dans une casserole et réservez-la. Assaisonnez les deux côtés du steak de sel et de poivre.
3. **Sélectionnez** le programme  et appuyez sur . Huilez légèrement les plaques. Une fois que le voyant violet cesse de clignoter, mettez la viande sur le grill et abaissez le couvercle.
4. **Faites cuire** jusqu'à ce que le voyant lumineux corresponde à la cuisson désirée : jaune pour saignant, orange pour une cuisson à point ou rouge pour bien cuit. Transférez la viande sur une planche à découper et couvrez-la de papier d'aluminium. Laissez reposer 5 minutes avant de couper la viande.
5. Pendant ce temps, **faites chauffer** le reste de marinade à feu moyen jusqu'à ébullition. Laissez ensuite réduire à feu doux pendant 10-12 minutes, de façon à ce qu'elle épaississe et prenne une belle couleur caramel. Filtrez ensuite la sauce de façon à n'avoir plus que le liquide et jetez le reste. Servez la viande nappée de sauce au whisky.

Astuces

- Pour ne pas avoir le côté amer du romarin, ne mettez pas la branche dans la marinade. Seulement les feuilles.
- Servez avec des frites croustillantes.



SAIGNANT



À POINT

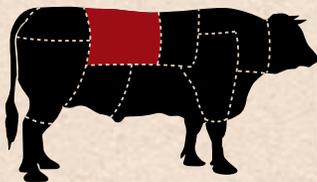


BIEN CUIT



POMMES DE TERRE ET FAUX FILET GRILLÉS SAUCE KETCHUP

4 personnes / Temps de préparation : 15 min.
Programmes :



Ingrédients

- 4 belles pommes de terre (environ 1 kg)
- 1 c. à soupe d'huile végétale
- 2 c. à soupe d'épices à grillades, sel et poivre
- 4 faux filets d'environ 175 g chacun
- 6 c. à soupe de ketchup
- 1 cuillère à soupe de sauce Worcestershire (ou de sauce soja)
- 1 pointe de couteau de poudre de piment de cayenne (optionnel)

- 1. Faites cuire** les pommes de terre au micro-ondes pendant 6 minutes jusqu'à ce qu'elles soient légèrement tendres, puis laissez refroidir. Coupez-les en tranches de 2 cm d'épaisseur. Mélangez les pommes de terre à l'huile et à la moitié du mélange d'épices, sel et poivre. Dans un bol, mélangez le ketchup et la sauce Worcestershire, puis réservez le mélange.
- 2. Sélectionnez** le mode manuel (M) et appuyez sur (OK). Huilez légèrement les plaques. Une fois que le voyant violet cesse de clignoter, mettez les pommes de terre sur le gril et abaissez le couvercle.
- 3. Grillez** les pommes de terre, en plusieurs fournées, pendant 5 minutes, pour qu'elles soient tendres mais bien marquées. Gardez au chaud dans du papier aluminium.
- 4. Sélectionnez** le programme (👤) et appuyez sur (OK). Huilez légèrement les plaques. Une fois que le voyant violet cesse de clignoter, mettez la viande sur le gril et abaissez le couvercle.
- 5.** Pendant ce temps, **épongez** la viande avec un essuie-tout. Saupoudrez le reste du mélange d'épices, sel et poivre sur les deux faces de chaque faux filet.
- 6. Faites cuire** jusqu'à ce que le voyant lumineux corresponde à la cuisson désirée : jaune pour saignant, orange pour une cuisson à point, ou rouge pour bien cuit.

Astuces

- Changez le goût de la recette en remplaçant le mélange d'épices à grillades par un autre mélange d'épices de votre choix.
- Servez la viande et les pommes de terre avec une salade de brocoli.



SAIGNANT



À POINT

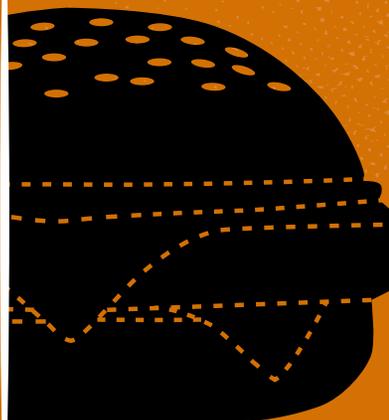


BIEN CUIT



OPTIGRILL COMMENT RÉINVENTER CHEZ SOI BURGERS ET HAMBURGERS

La légende prétend que c'est Gengis Khan qui a inventé le steak tartare, base du hamburger au 12ème siècle, en transportant la viande hachée sous sa selle pour l'attendrir. Mais ce sont les Allemands de Hambourg qui lui ont donné son nom en l'introduisant aux Etats-Unis huit cents ans plus tard ! Depuis, toute la planète copie et consomme goulûment cet échafaudage addictif à base de pain spécial un peu sucré, de steak haché, de bacon, de fromage et de condiments. Et redécouvre au passage le bonheur de manger avec les doigts comme aux bons vieux temps préhistoriques !



Spécial Burger

OPTIGRILL est un grill futé qui s'adapte automatiquement à la taille et à l'épaisseur de vos grillades.

Le programme BURGER d'OPTIGRILL vous aide à confectionner à la demande et en deux temps, trois mouvements, des hamburgers absolument parfaits :

On met le steak haché à cuire sur le programme Burger et le tour est joué. Cuite avec précision à votre goût, la viande ira se poser entre les deux fameux petits pains à hamburger. Pour finir, vous y ajouterez les ingrédients et les sauces que vous aimez. Tout ce qui lui donnera une saveur classique ou en fera votre hamburger spécial !

LE CLASSIQUE HAMBURGER MAISON

4 personnes / Temps de préparation : 15 min.
Programme :



Ingrédients

- 50 g de chapelure
- 50 ml de lait
- Herbes de Provence, sel et poivre
- 2 œufs battus
- 50 g de fromage râpé
- 2 gousses d'ail hachées
- 250 g de viande hachée de bœuf
- 4 pains à hamburger, coupés en deux
- Cornichons
- Moutarde de dijon, mayonnaise

1. **Mélangez** la chapelure avec le lait, les herbes de Provence, le sel, le poivre, les œufs, le fromage et l'ail. Ajoutez le bœuf. Mélangez jusqu'à ce que le tout soit uniforme. Formez ensuite quatre hamburgers de la même grosseur.
2. **Sélectionnez** le programme  et appuyez sur . Huilez légèrement les plaques. Une fois que le voyant violet cesse de clignoter, mettez les steaks sur le grill et abaissez le couvercle.
3. **Faites cuire** jusqu'à ce que le voyant lumineux soit rouge. Étalez les sauces ou condiments de votre choix sur les demi pains à hamburger et déposez un steak haché sur chacun d'eux. Mettez les garnitures de votre choix sur les hamburgers et refermez avec la deuxième moitié des pains.



BIEN CUIT

Astuces

- Ajoutez des champignons sautés, des oignons et des poivrons pour obtenir un hamburger encore plus savoureux.
- Servez les hamburgers avec une bonne salade César.
- Vous pouvez n'utiliser que de la viande de bœuf ou alors faire un mélange de viande, bœuf, veau, porc etc. si vous le désirez pour réussir un hamburger tout aussi délicieux.

CHEESEBURGER À LA POITRINE DE PORC FUMÉE

4 personnes / Temps de préparation : 10 min.
Programmes :



Ingrédients

- 500 g de steak haché maigre
- Sel et poivre
- 2 c. à soupe de moutarde de Dijon et de mayonnaise
- 4 tranches de poitrine de porc fumée de 3 à 4 mm d'épaisseur chacune
- 4 tranches de cheddar ou de toastinette
- 4 pains à hamburger
- Feuilles de salade
- Tomato en tranches

1. **Séparez** le steak haché en quatre portions égales et assaisonnez-les de sel et de poivre. Couvrez et mettez les au réfrigérateur. Mélangez la moutarde et la mayonnaise, puis réservez le mélange.
2. **Sélectionnez** le programme  et appuyez sur . Huilez légèrement les plaques. Une fois que le voyant violet cesse de clignoter, mettez la poitrine de porc sur le grill et abaissez le couvercle.
3. **Faites cuire** jusqu'à ce que le voyant lumineux soit rouge. la poitrine de porc sur une assiette et couvrez-la de papier d'aluminium. Essayez délicatement les plaques avec un essuie-tout.
4. **Sélectionnez** le programme  et appuyez sur . Huilez légèrement les plaques. Une fois que le voyant violet cesse de clignoter, mettez le steak haché sur le grill et abaissez le couvercle.
5. **Faites cuire** jusqu'à ce que le voyant lumineux soit rouge. Tout de suite après, posez une tranche de fromage sur chaque portion de steak haché. Déposez chaque portion sur le pain et garnissez-les de salade et de tomate. Rajoutez ensuite le bacon, avec une cuillerée de la mayonnaise préparée.

Astuces

- Servez ce savoureux cheeseburger avec une salade verte du jardin pour créer un repas équilibré.
- Ajoutez encore plus de saveur traditionnelle canadienne en badigeonnant le bacon de sirop d'érable avant de le faire griller.

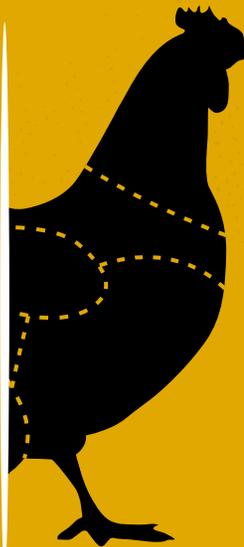


BIEN CUIT



OPTIGRILL

LE MUST DES GRILLADES DE VOLAILLES QUI CROUSTILLEN



La volaille est une viande blanche, plus consensuelle que la viande rouge. Même les moins carnivores l'apprécient. Question de goût et aussi de diététique car elle est en général moins grasse, surtout si vous ôtez la peau. Ce n'est pas un hasard si les nuggets de poulet sont devenus un must des fast-food. Cuisses, filets et ailes de poulet ou de dinde passent très bien au grill. N'hésitez pas à les émincer, les couper en dés, les enfiler sur des brochettes, les épicer, les faire mariner et essayer toutes sortes de recettes venues du monde entier : avec OPTIGRILL, votre liste de spécialités s'étoffe. Mettez l'imagination sur le grill !



Un formatage au millimètre

OPTIGRILL est un grill futé qui s'adapte automatiquement à la taille et à l'épaisseur de vos grillades. Idéal pour les découpes de volailles en tous genres, d'un format beaucoup plus réduit que les grosses pièces de boeuf. On ne cuit pas un filet de dinde ou une cuisse de poulet de la même façon et avec la même intensité qu'une côte de boeuf. Tous les amateurs de grillades vous diront que c'est le plus difficile quand on se trouve face au grill : évaluer la bonne température, ne pas risquer de voir la viande cramer ou sécher à cause d'une température trop élevée.

Une agréable variété

Le poulet ou la dinde ont toujours beaucoup de succès auprès des enfants qui préfèrent la viande blanche à la saveur plus douce que la viande rouge, et des femmes car ce sont des viandes plus maigres. Les grillades de volailles sont aussi plus économiques. Les filets en dés font aussi de belles brochettes appréciées de tous.

Pour proposer à vos convives un mix intéressant de grillades de volaille et qu'il y en ait pour tous les goûts, vous pouvez ajouter des aiguillettes ou des magrets de canard. Ou essayer de passer au grill des petits coeurs de canard dont la saveur succulente plaît même à ceux qui d'habitude n'aiment pas les abats.

Pensez aussi à d'autres volailles comme la pintade, plus petite à la chair très intéressante d'un point de vue nutritionnel, qui a une saveur particulière, plus proche de celle du gibier que de la volaille classique et peut aussi se découper en cuisses et filets ou cuire à la crapaudine, ouverte en deux, à plat sur le grill. C'est vrai aussi pour le pigeon ou les cailles.



FILET DE POULET AU MIEL ET À LA SAUCE HOISIN

4 personnes / Temps de préparation : 10 min.
Programme :



- 4 filets de poulet, sans peau
- 125 ml de sauce hoisin
- 4 c. à soupe de miel
- 2 c. à soupe de jus de citron vert
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe d'huile de sésame
- 1 c. à soupe de gingembre haché
- 4 gousses d'ail émincées
- Graines de sésame grillées
- Oignon frais haché fin

- 1. Mélangez** la sauce hoisin avec le miel, le jus de citron vert, la sauce soja, l'huile de sésame et l'ail jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Transférez-en la moitié dans un bol allant au micro-ondes. Faites chauffer au micro-ondes à pleine puissance pendant 60 à 90 secondes, puis mettez la préparation de côté.
- 2. Mettez** le poulet dans un sac à congélation et versez-y l'autre moitié de la sauce préparée. Laissez mariner à température ambiante pendant 30 minutes, ou au réfrigérateur pendant 24 heures au plus.
- 3. Sélectionnez** le programme  et appuyez sur . Huilez légèrement les plaques. Une fois que le voyant violet cesse de clignoter, mettez le poulet sur le grill et abaissez le couvercle.
- 4. Faites cuire** jusqu'à ce que le voyant lumineux soit jaune. Transférez le poulet sur une planche à découper. Coupez-le en tranches et nappez le tout de la sauce que vous avez fait chauffer au préalable. Saupoudrez enfin de graines de sésame et d'oignon frais juste avant de servir.



SAIGNANT

Astuces

- Servez avec des légumes sautés et du riz
- Essayez la même sauce sur des filets de saumon (sans arêtes et sans peau) en utilisant le programme .

CUISSES DE POULET MARINÉES AU YAOURT ET AU ROMARIN

4 personnes / Temps de préparation : 10 min.

Programme :



- 8 cuisses de poulet non désossées, sans peau
- 250 g de yaourt nature
- 3 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 2 c. à soupe de romarin frais haché finement
- 4 gousses d'ail émincées
- Sel et poivre

- 1. Mélangez** le yaourt avec la moutarde, le romarin et l'ail. Mettez le poulet dans un sac à congélation et versez-y la sauce préparée. Faites-le mariner au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.
- 2. Retirez** le poulet de la marinade et égouttez-le rapidement; jetez le reste de la marinade. Assaisonnez les cuisses de poulet de sel et de poivre.
- 3. Sélectionnez** le programme  et appuyez sur . Huilez légèrement les plaques. Une fois que le voyant violet cesse de clignoter, mettez le poulet sur le gril et abaissez le couvercle.
- 4. Faites cuire** jusqu'à ce que le voyant lumineux soit orange.

Astuces

- Servez avec une salade verte et des pommes de terre sautées.



À POINT

