

CUISSES DE POULET GRILLÉES AU SIROP D'ÉRABLE ET À LA MOUTARDE

4 personnes / Temps de préparation : 5 min.

Programme :



Ingrédients

- 8 cuisses de poulet sans peau, désossées
- 50 ml de sirop d'érable
- 2 c. à soupe de moutarde de Dijon à l'ancienne
- Sel et poivre
- Thym
- 2 gousses d'ail hachées

1. **Mélangez** le sirop d'érable avec la moutarde, le sel, le poivre, le thym et l'ail. Gardez-en 2 c. à soupe (30 ml) de côté et versez le reste de la sauce sur le poulet jusqu'à le recouvrir uniformément.
2. **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.
3. **Faites cuire** jusqu'à ce que le voyant lumineux soit rouge. Retirez le poulet du grill et nappez-le de la sauce que vous avez mise de côté à l'aide d'un pinceau.

Astuces

- Faites de ces cuisses de poulet un repas complet en les servant avec du riz brun et du brocoli cuits à la vapeur.



BIEN CUIT



AILES DE POULET GRILLÉES STYLE BUFFALO

Pour 500 g / Temps de préparation : 5 min.

Programme :



Ingrédients

- 500 g d'ailes de poulet
- 100 g de farine
- 1 c. à soupe de paprika
- Sel et poivre
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile végétale
- 2 c. à soupe (30 ml) de beurre fondu
- 2 c. à soupe (30 ml) de sauce tomate
- Tabasco

- 1. Mélangez** la farine avec le paprika, le sel et le poivre dans un grand sac à congélation. Ajoutez-y les ailes de poulet et mélangez jusqu'à ce qu'elles soient toutes recouvertes de mélange farine et paprika. Transférez les ailes dans un saladier et arrosez-les d'huile. Remuez jusqu'à ce qu'elles soient uniformément couvertes.
- 2. 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, en appuyant fermement de façon que les ailes soient bien en contact avec les plaques.
- 3. Faites cuire**, en retournant les ailes de temps à autre, jusqu'à ce que le voyant lumineux soit rouge. Pendant ce temps, mélangez le beurre fondu, la sauce tomate et le tabasco dans un saladier. Ajoutez-y les ailes chaudes et remuez jusqu'à ce qu'elles en soient recouvertes.

Astuces

- Accompagnez les wings de carottes et de bâtonnets de céleri.
- Pour obtenir des ailes moins piquantes, enlevez le beurre et la sauce piquante, en les remplaçant par de la sauce barbecue, de la sauce à l'ail et au miel, ou encore servez-les sans sauce avec de simples quartiers de citron sur le côté.



BIEN CUIT



BROCHETTES DE POULET À LA GRECQUE

4 personnes / Temps de préparation : 10 min.

Programme :



Ingrédients

- 4 filets de poulet, sans peau, coupées en morceaux
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à soupe d'origan moulu
- Zeste d'un 1/2 citron râpé fin
- Sel et poivre
- 1 c. à café de paprika
- 3 gousses d'ail hachées
- Sauce tzatziki

- 1. Mélangez** l'huile d'olive avec le jus de citron, l'origan, les zestes de citron, le sel, le poivre, le paprika et l'ail dans un saladier. Ajoutez le poulet et remuez pour l'enduire de sauce. Enfilez le tout sur des brochettes en bois de 20 cm.
- 2. Sélectionnez** le programme pour  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.
- 3. Faites cuire** en plusieurs fournées, jusqu'à ce que le voyant lumineux soit rouge. Servez les brochettes de poulet accompagnées de la sauce tzatziki.

Astuces

- Servez les brochettes sur un lit de riz assaisonné, et une salade à la grecque.
- Servez le poulet sur du pain pita garni de tzatziki, de morceaux de tomates, de concombre et d'oignon rouge pour en faire un roulé méditerranéen traditionnel.



BIEN CUIT



LA GRILLADE, FAITES-EN TOUT UN SANDWICH

Lorsque le butler de Lord Sandwich imagina en 1762 cette façon très pratique d'avalier tout un repas sur le pouce entre deux tranches de pain, il n'avait pas prévu que ses descendants penseraient en plus à faire griller son invention ! Paninis, wraps, bricks, bagels et pan-bagnats... les mille et une variations sur les sandwiches, toutes cultures du monde confondues passent joyeusement au grill pour un plaisir immédiat.



Plaisirs nomades

Le grill a un petit air de grand air. On allume le grill, et c'est tout de suite la liberté, les vacances, les bandes de copains qui viennent manger à la bonne franquette. On mange debout ou assis, comme on veut. C'est tout de suite prêt, tout de suite la fête. Le sandwich, c'est une cuisine à étages, dont on assemble les ingrédients à la demande entre deux tranches de pain, où chacun fait comme il veut, où personne ne cuisine vraiment. Même si on le mange sur place, il vous transforme instantanément en nomades heureux qui mordent dedans à belles dents et savourent les différences entre chaque bouchée.

Chaud, mon sandwich !

Le grill offre des variantes chaudes du sandwich de base, plus sophistiquées, plus mitonnées et complètes, plus proche d'un repas chaud normal. Des variantes gourmandes du pain perdu et du croque-monsieur français, du panini italien ou du traditionnel club sandwich anglais que la chaleur du grill fait généreusement croustiller et déborder de fromage fondu.

Le pain tranché peut être trempé dans un mélange d'œufs battus et de lait, imprégné d'huile d'olive, de moutarde, de sauce ou de sirop d'érable. Le fromage y ajoute des saveurs contrastées, un moelleux, une épaisseur intéressante. On y ajoute du jambon, des tomates et autres ingrédients crus pour construire un savoureux sandwich à un ou plusieurs étages.

On variera la taille et le modèle des pains (campagne, céréales, bagels, etc). Et on s'inspirera des sandwiches plus exotiques pour emballer les ingrédients crus dans une crêpe bretonne, un wrap, une feuille de brick, de riz ou une galette de maïs, selon qu'on veut une ambiance locale ou exotique, du Vietnam au Mexique.

OPTIGRILL devient alors à volonté un stand de sandwiches chauds à emporter : pour amuser et rassasier les convives, varier les plaisirs et les recettes, on fait une tournée de sandwiches entre deux autres de grillades plus classiques. Le capteur d'épaisseur assure un réglage automatique de la cuisson pour un sandwich croustillant à souhait. Vous allez devenir un virtuose du sandwich chaud !



SANDWICH GOURMET GRILLÉ AUX QUATRE FROMAGES

2 personnes - Temps de préparation : 5 min.

Programme :



Ingrédients

- 4 tranches de pain complet, d'environ 1 cm d'épaisseur
- 1 c. à soupe de beurre fondu
- 1 c. à soupe de persil haché fin
- 1 c. à soupe de parmesan râpé fin
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 pincée de poivre noir
- 4 tranches d'emmental
- 50 g de mozzarella râpée
- 50 g de comté râpé

1. **Mélangez** le beurre avec le persil, le parmesan, l'ail et le poivre jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Étalez le mélange uniformément sur chaque tranche de pain. Posez une tranche d'emmental, sur la partie non beurrée de 2 tranches de pain. Ajoutez la mozzarella et le comté et recouvrez d'une autre tranche d'emmental. Fermez le sandwich avec le pain restant, le côté beurré vers l'extérieur.

2. **Sélectionnez** le programme  et appuyez sur . Une fois que le voyant violet cesse de clignoter, mettez les sandwiches sur le gril et abaissez le couvercle.

Faites cuire, jusqu'à ce que le voyant lumineux soit rouge, ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu et le pain soit grillé.



BIEN CUIT

Astuces

- Les possibilités pour ce sandwich sont infinies ! Ajoutez-y bacon, jambon, salami, dinde, tomate, basilic, sauge ou encore poivrons grillés.
- Vous pouvez remplacer les fromages de la recette par n'importe quel de vos fromages favoris.
- Servez ce sandwich avec un bol de soupe.

PANINI ITALIEN ÉPICÉ AUX LÉGUMES GRILLÉS

4 personnes / Temps de préparation : 15 min.

Programmes :



Ingrédients

- 4 panini coupés en deux dans le sens de la longueur
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- sel et poivre
- 4 gousses d'ail hachées
- 1 courgette coupée en rondelles de 1 cm d'épaisseur
- 1 poivron rouge coupé en lamelles
- 1/2 oignon rouge coupé en rondelles de 1 cm d'épaisseur
- 4 c. à soupe de pesto au basilic
- 50 g de poivrons marinés
- 200 g de mozzarella râpée

- 1. Mélangez** l'huile, le vinaigre, le sel, le poivre et l'ail. Ajoutez-y la courgette, le poivron et l'oignon, puis remuez le tout afin de bien mélanger les légumes.
- 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 légumes sur le gril et abaissez le couvercle.
- 3. Faites cuire** les légumes en plusieurs fournées, pendant 3 à 5 minutes, afin qu'ils soient tendres et bien marqués. Étalez le pesto sur 4 tranches de pain. Posez ensuite les légumes dessus, avec les piments et le fromage. Fermez les sandwichs avec le pain restant. Ensuite, essuyez délicatement les plaques avec un essuie-tout.
- 4. Sélectionnez** le programme (S) et appuyez sur (OK). Huilez légèrement les plaques. Une fois que le voyant violet cesse de clignoter, mettez deux sandwichs sur le gril et abaissez le couvercle. Faites cuire jusqu'à ce que le voyant lumineux soit rouge. Faites de même pour les deux sandwichs restants.



BIEN CUIT

Astuces

- Donnez encore plus de piquant en rajoutant plus de piments, ou encore quelques tranches de salami italien épicé. Ou au contraire, enlevez les piments pour une recette plus douce.
- Changez de saveur chaque fois simplement en changeant de fromage. Essayez avec du bocconcini en tranches, du parmesan râpé, de l'emmental, du fromage de chèvre ou même du gorgonzola.



UNE AUTRE VERSION DU CLUB SANDWICH

2 personnes / Temps de préparation : 5 min.

Programmes :



Ingrédients

- 4 tranches de pain au levain, d'environ 1 cm d'épaisseur
- 4 tranches de poitrine de porc fumé de 4 à 5 mm d'épaisseur
- 2 c. à soupe de mayonnaise
- 4 tranches de dinde rôtie
- 2 tranches de comté
- 1 petite tomate en tranches
- 50 g de jeunes pousses d'épinards

1. **Sélectionnez** le programme  et appuyez sur . Huilez légèrement les plaques. Une fois que le voyant violet cesse de clignoter, mettez poitrine sur le gril et abaissez le couvercle.
2. **Faites cuire** jusqu'à ce que le voyant lumineux soit rouge. Transférez la poitrine de porc dans une assiette et couvrez-le de papier d'aluminium. Essuyez délicatement les plaques avec un essuie-tout.
3. **Étalez la mayonnaise** sur les 2 tranches de pain. Ajoutez la poitrine, la dinde et le fromage. Fermez le tout avec le pain restant. Ensuite, essuyez 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 deux sandwiches sur le gril et abaissez le couvercle.
5. **Faites cuire** jusqu'à ce que le voyant lumineux soit rouge. Transférez les sandwiches dans une assiette. Ouvrez-les avec précaution et ajoutez la tomate ainsi que les pousses d'épinards avant de servir.

Astuces

- Transformez ce sandwich en un copieux petit déjeuner en déposant dessus un œuf au plat juste avant de servir.
- Remplacez la dinde par des restes de rôti de dinde ou de poulet, coupés très fin.



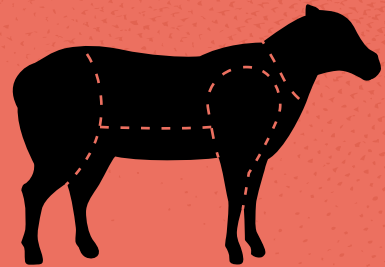
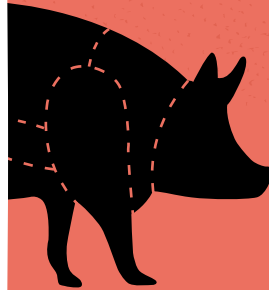
BIEN CUIT



OPTIGRILL

SAUCISSES, CÔTES OU CÔTELETTES, TOUT EST BON À GRILLER

Le porc est le roi des grillades en série. L'agneau l'imité en tout. Ils s'adaptent à toutes les fantaisies, prennent les couleurs et les saveurs de leur assaisonnement : version occidentale, parfumés aux herbes, ils caramélisent rapidement en grillant, ce qui les rend délicats à manier. Version asiatique, laqué d'épices et de sauces qui le font rougir, le porc se la joue sucré-salé. Chipolatas et autres saucisses nous font venir l'eau à la bouche. Une pure tentation que tout le monde peut s'offrir, car le porc se paye le luxe d'être par-dessus le marché la plus économique des grillades.



Hots-dogs et autres saucisses

Les saucisses en tous genres et de toutes les tailles appartiennent à la vaste famille des incontournables d'une grillade-partie réussie : chez les mangeurs de porc, il y a une véritable culture de la saucisse qui a fait de la chipolata ou de la merguez mais aussi de la Francfort et de leurs innombrables variantes, des succès internationaux.

Grillades sur-mesure

Il y en a de toutes les tailles, de toutes les épaisseurs, de tous les genres. OPTIGRILL s'adapte à ces variations, calcule au plus juste les temps de cuisson nécessaires et garde le bon réglage jusqu'à ce que tout soit cuit pour ne pas vous obliger à le refaire à chaque nouvelle tournée de côtelettes ou de saucisses. Les fameux spare-ribs taillés dans le carré, côtes et côtelettes d'agneau ou de porc donnent un os à ronger aux plus gourmands.

La chair du porc un peu sèche n'a pas besoin d'autre matière grasse que sa bordure de graisse qui croustille et fond dans la bouche. Les tranches d'échine très entrelardée et le filet cuit en épais tronçon puis émincé font aussi de belles grillades.

Avec l'agneau au grill, on n'est jamais loin du mēchoui, de la viande tendre et confite à cœur, plus ou moins rosée selon le degré de cuisson.

Quant au bacon, juste grillé en position rouge, il viendra parachever cette grillade-partie où le porc sous toutes ses formes tiendra sans peine la vedette.

SAUCISSES FARCIES AUX POMMES ET AU CHEDDAR

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



Ingrédients

- 4 saucisses Bratwurst
- 100 g de chapelure
- 150 g de pommes (golden, ...) en cubes
- 1 oignon frais haché fin
- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 1 c. à soupe de sauce barbecue
- 80 g de comté râpé

- 1. Mélangez** la chapelure aux dés de pommes avec les oignons frais, la moutarde et la sauce barbecue jusqu'à ce que cela forme un mélange homogène. Ouvrez les saucisses en deux dans le sens de la longueur comme un livre. Étalez ensuite le mélange uniformément sur les saucisses.
- 2. Sélectionnez** le programme  et appuyez sur . Huilez copieusement les plaques. Une fois que le voyant violet cesse de clignoter, mettez les saucisses sur le gril et abaissez le couvercle.
- 3. Faites cuire** jusqu'à ce que le voyant lumineux soit rouge. Retirez les saucisses du gril avec précaution et saupoudrez-les de cheddar râpé. Servez avec de la moutarde à côté.



BIEN CUIT

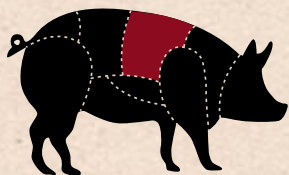
Astuces

- Servez les saucisses avec une salade de chou.

CÔTELETTES DE PORC À L'ANANAS ET AUX PIMENTS CHIPOTLE

4 personnes / Temps de préparation : 10 min.

Programmes :



Ingrédients

- 6 c. à soupe de ketchup
- 2 c. à soupe de sucre roux
- 1 c. à soupe de sauce Worcestershire
- 1 c. à café de cumin moulu
- 2 gousses d'ail hachées
- Sel et poivre
- 4 rondelles d'ananas
- Coriandre fraîchement hachée
- Quartiers de citron vert

1. **Mélangez** le ketchup avec le sucre, les piments chipotle, la sauce Worcestershire, le cumin et l'ail. Faites chauffer au micro-ondes à pleine puissance pendant 2 minutes. Salez et poivrez les côtelettes des deux côtés. Badigeonnez-les ensuite avec la sauce préparée.
2. **Sélectionnez** le programme  et appuyez sur . Huilez légèrement les plaques. Une fois que le voyant violet cesse de clignoter, mettez les côtelettes sur le gril et abaissez le couvercle.
3. **Faites cuire** jusqu'à ce que le voyant lumineux soit orange. Transférez les côtelettes dans une assiette et couvrez-les de papier d'aluminium. Laissez reposer 5 minutes. En même temps, badigeonnez un peu de sauce au ketchup restante sur l'ananas.
4. **Sélectionnez** le mode manuel  et appuyez sur . Huilez légèrement les plaques. Une fois que le voyant violet cesse de clignoter, mettez l'ananas sur le gril et abaissez le couvercle.
5. **Faites cuire** pendant 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit bien marqué. Déposez les rondelles d'ananas sur les côtelettes de porc et badigeonnez le tout avec la sauce restante. Saupoudrez de coriandre et servez avec les quartiers de citron vert.

Astuces

- La recette se prépare tout aussi bien avec de l'ananas frais qu'en conserve.



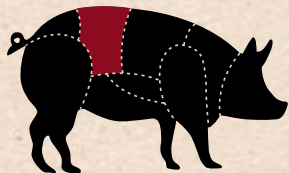
À POINT



FILET DE PORC AU CURRY

4 personnes / Temps de préparation : 10 min.

Programme :



Ingrédients

- 1 filet de porc d'environ 500 g
- 1 c. à soupe de curry en poudre
- Sel et poivre
- 2 c. à soupe d'huile végétale
- 1 mangue pelée et coupée en petits dés
- 1 branche de céleri, coupée en petits dés
- 1/2 oignon blanc et de coriandre, hachés fin
- 2 c. à soupe de coriandre hachée
- 2 c. à soupe de jus de citron vert
- 1 c. à café de miel
- Quartiers de citron vert



BIEN CUIT

1. **Assaisonnez** le filet de porc avec le curry, le sel et le poivre et la moitié de l'huile.
2. Pendant ce temps, **mélangez** la mangue, le céleri, l'oignon frais, la coriandre, le jus de citron vert, l'huile, le miel, le sel et le poivre, puis réservez le tout.
3. **Sélectionnez** le programme  et appuyez sur . Huilez légèrement les plaques. Une fois que le voyant violet cesse de clignoter, mettez le filet sur le grill et abaissez le couvercle.
4. **Faites cuire** jusqu'à ce que le voyant lumineux soit rouge. Transférez la viande sur une planche à découper et couvrez-la de papier d'aluminium. Laissez reposer 5 minutes avant de couper le filet en tranches. Servez avec la sauce à la mangue et les quartiers de citron vert.

Astuces

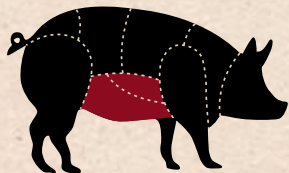
- Servez le porc et sa sauce avec du riz ou des tortillas.
- Remplacez la mangue par de l'ananas si vous préférez.
- Vous pouvez essayer la même recette avec des filets de poulet si vous le désirez, en utilisant le programme .



« RIBS » SANS OS, À LA SAUCE BARBECUE SUCRÉE

4 personnes / Temps de préparation : 15 min.

Programme :



Ingrédients

- 1 filet de porc d'environ 500 g
- 2 c. à café de chili en poudre et de moutarde en poudre
- 1 c. à café d'oignon en poudre et d'ail en poudre
- Sel et poivre
- 6 c. à soupe de sauce BBQ
- 4 c. à soupe de confiture d'abricot sans morceaux
- 1 c. à soupe de moutarde

1. **Découpez** le filet de porc dans le sens de la longueur, de façon qu'il s'ouvre comme un livre. Martelez légèrement la viande pour égaliser son épaisseur, puis marquez-la à l'aide d'un couteau en faisant une entaille d'environ la moitié de son épaisseur, tous les 2,5 cm, de façon qu'elle ressemble à une rangée de côtelettes.
2. **Mélangez** le chili en poudre avec la moutarde en poudre, l'oignon en poudre, l'ail en poudre, le sel et le poivre. Étalez ce mélange d'épices sur toute la surface de la viande. Laissez reposer pendant 30 minutes. Pendant ce temps, mélangez la sauce barbecue avec la confiture et la moutarde de façon à obtenir un mélange homogène. Passez au micro-ondes, à pleine puissance, pendant 60 secondes. Prenez 2 c. à soupe (30 ml) de cette sauce et badigeonnez-la sur la viande. Conservez le reste de la sauce.
3. **Sélectionnez** le programme  et appuyez sur . Huilez légèrement les plaques. Une fois que le voyant violet cesse de clignoter, mettez les « côtelettes » sur le gril et abaissez le couvercle.
4. **Faites cuire** jusqu'à ce que le voyant lumineux soit rouge. Retirez le porc du gril et couvrez-le de papier d'aluminium. Laissez reposer pendant 5 minutes. Coupez ensuite la viande en suivant les marques faites précédemment, de façon à obtenir plusieurs « côtelettes ». Servez accompagné de la sauce restante.

Astuces

- Utilisez un maillet ou une petite casserole pour marteler la viande.



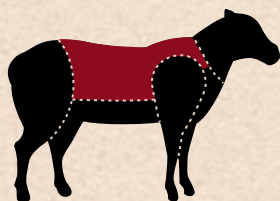
BIEN CUIT



CÔTES D'AGNEAU AUX HERBES

4 personnes / Temps de préparation : 10 min.

Programme :



Ingrédients

- 8 belles côtes d'agneau (environ 750 g)
- 4 c. à soupe de persil haché fin
- 1 c. à soupe de romarin et de thym, hachés fin
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
- Sel et poivre
- 2 gousses d'ail hachées

- 1. Mélangez** le persil, le romarin et le thym. Ajoutez l'huile, la moutarde, le sel, le poivre et l'ail de manière à former une pâte. Étalez le tout sur les côtelettes.
- 2. Sélectionnez** le programme  et appuyez sur . Huilez légèrement les plaques. Une fois que le voyant violet cesse de clignoter, mettez les côtes d'agneau 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 rosée ou rouge pour une cuisson à point. Transférez la viande dans une assiette; couvrez-la de papier d'aluminium. Laissez reposer 5 minutes avant de servir.

Astuces

- Servez-les grillées et froides.
- Pour vous amuser, demandez au boucher de mettre à nu l'os de la côte d'agneau, de façon à améliorer sa présentation.



SAIGNANT



À POINT



BIEN CUIT

