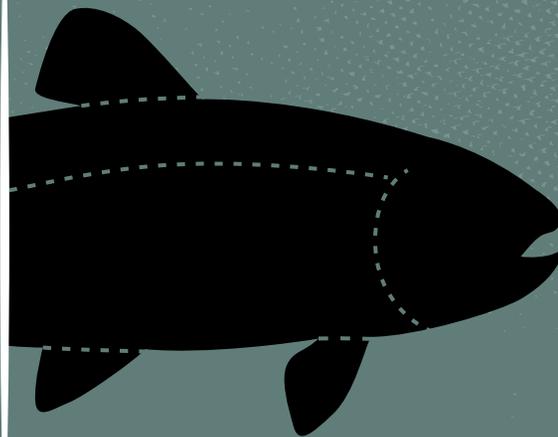


# OPTIGRILL À VOUS LES BELLES GRILLADES DE LA MER

*Dans l'histoire de la grillade, les pêcheurs sont à égalité avec les chasseurs. Plus diététiques, plus raffinées, plus légères et originales, les grillades de poissons et de crustacés s'invitent de plus en plus souvent dans les grillades-parties. OPTIGRILL a une touche spéciale pour vous aider à les réussir du premier coup.*



## D'ici et d'ailleurs

La grillade est la méthode de cuisson la plus ancienne et la plus naturelle qui soit. Toutes les civilisations maritimes ont leurs recettes et leurs habitudes liées à leur environnement et à leur culture culinaire. Le poisson sera vidé, assaisonné, puis cuit entier ou après en avoir levé les filets.

Quelques minutes à peine, et c'est prêt : le poisson et les crustacés cuisent beaucoup plus vite que la viande.

## Les bonnes idées

Chipper des recettes aux quatre coins de la planète, spécialement les îles, pour l'assaisonnement et la marinade, mais aussi pour inventer d'autres modes de cuisson au grill.

Au lieu de poser tout bêtement le poisson sur le grill au risque qu'il attache, faites comme Robinson Crusoe : emballez-le dans des feuilles comme on le fait un peu partout dans le monde, avec des feuilles de chou, de vigne, de bananier, tranche de bacon, etc.

Pavés et dos de saumon, de cabillaud, de thon ou d'espadon, truites, maquereaux et sardines, entières ou en filets, Saint-Jacques et calamars, homards, langoustines et crevettes iront tout droit sur le grill, marinés au citron, badigeonnés d'huile d'olive, assaisonnés de graines de fenouil ou autres herbes odorantes, agrémentés de sauces fines et de petits légumes pour des grillades fraîcheur très réussies.



# DORADE À LA TOMATE ET À LA TAPENADE

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



## Ingrédients

- 4 filets de dorade de 150 g chacun
- 4 c. à soupe de persil haché fin
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre de vin blanc
- 1 gousse d'ail émincée
- Sel et poivre
- 4 belles tomates épépinées et coupées en petits cubes
- 50 g d'olives vertes hachées finement
- Zeste d'un quart de citron

1. **Mélangez** le persil avec le jus de citron, l'huile d'olive, le vinaigre et l'ail, puis divisez en deux portions égales. Salez et poivrez les filets des deux côtés, en utilisant la moitié de la quantité de sel que vous avez (soit 1/2 c. à thé). Badigeonnez la première portion de sauce au persil sur les filets. Ajoutez maintenant à la deuxième portion de la sauce les tomates, les olives, les zestes et ce qu'il reste de sel et poivre, puis réservez.
2. **Sélectionnez** le programme  et appuyez sur . Huilez légèrement les plaques. Une fois que le voyant violet cesse de clignoter, mettez les filets sur le gril et abaissez le couvercle.
3. **Faites cuire** jusqu'à ce que le voyant lumineux soit orange. Servez les filets de dorade accompagnés de la sauce préparée.



À POINT

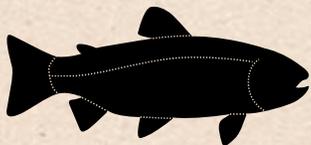
## Astuces

- Servez la dorade avec des haricots verts et du riz à grains longs.

# SAUMON ET SA SAUCE À LA CRÈME ET À L'ANETH

4 personnes / Temps de préparation : 15 min.

Programme :



## Ingrédients

- 4 filets de saumon de 125 g chacun
- 1/4 de botte d'aneth
- 1/2 oignon blanc haché finement
- 2 c. à soupe de jus de citron
- Zeste d'un citron
- 1 gousse d'ail hachée
- Sel et poivre
- 50 ml d'huile d'olive
- 125 ml de crème fraîche allégée

- 1. Mettez** l'aneth, l'oignon frais, le jus de citron, les zestes, l'ail, et la moitié du sel et du poivre (1/2 c. à thé de chaque) dans un mélangeur. Mélangez jusqu'à ce que le tout soit haché fin. Dans mélangeur en marche, versez doucement l'huile jusqu'à ce que le tout soit homogène. Divisez le mélange en deux parties. Mélangez la première moitié avec la crème sure, puis réservez-la. Assaisonnez le saumon du restant de poivre et de sel, puis badigeonnez-le avec l'autre moitié de sauce à l'aneth.
- 2. Sélectionnez** le programme  et appuyez sur . Huilez légèrement les plaques. Une fois que le voyant violet cesse de clignoter, mettez le saumon sur le grill et abaissez le couvercle.
- 3. Faites cuire** jusqu'à ce que le voyant lumineux soit jaune. Servez le saumon accompagné de la sauce que vous avez conservée.

## Astuces

- Servez le saumon avec des épinards frais.

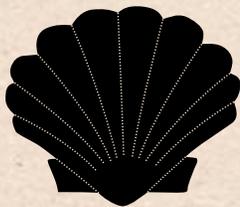


SAIGNANT



# COQUILLES ST-JACQUES AU PROSCIUTTO ET À LA SAUCE PESTO AU BASILIC

16 coquilles St-Jacques / Temps de préparation : 15 min.  
Programme :



## Ingrédients

- 500 g de coquilles St-Jacques, soit environ 16
- 2 bottes de basilic frais
- 50 g de pignons grillés (environ)
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 1 gousse d'ail
- Sel et poivre
- 50 ml d'huile d'olive
- 4 tranches de prosciutto

1. **Mettez** le basilic, les pignons, le jus de citron, l'ail, le sel et le poivre dans un mélangeur. Mixez jusqu'à ce que le tout soit finement haché. Dans le mélangeur en marche, versez doucement l'huile jusqu'à ce que le tout soit homogène. Réservez.
2. **Épongez** chaque coquille St-Jacques avec un essuie-tout. Coupez chaque tranche de prosciutto en 4 longues bandes. Enroulez chaque coquille St-Jacques dans une tranche de prosciutto et scellez-la à l'aide d'un cure-dent.
3. **Sélectionnez** le programme  et appuyez sur . Huilez légèrement les plaques. Une fois que le voyant violet cesse de clignoter, mettez les coquilles St-Jacques sur le gril et abaissez le couvercle.
4. **Faites cuire** jusqu'à ce que le voyant lumineux soit orange. Garnissez, pour finir, chaque coquille St-Jacques d'une cuillerée de pesto et de quelques pignons de pin supplémentaires.

## Astuces

- Le pesto restant peut se conserver au réfrigérateur, bien couvert, pendant 5 jours. Utilisez-le comme condiment avec du poulet grillé, des saucisses ou encore dans un sandwich.



À POINT



# SALADE DE CALAMARS GRILLÉS AVEC VINAIGRETTE CITRON ET CÂPRES

4 plats ou 8 entrées / Temps de préparation : 20 min.  
Programme :



## Ingrédients

- 8 calamars nettoyés avec tentacules, (environ 500 g)
- 150 ml d'huile d'olive extra vierge
- 75 ml de jus de citron
- 50 g de câpres hachées finement
- 1 échalote hachée finement
- Sel et poivre
- Pousses de roquette
- 1 oignon rouge haché finement
- 250 g de poivrons rouges déjà grillés, hachés finement
- 125 g de petits pois frais ou surgelés

1. **Entaillez** les calamars, à l'aide d'un couteau, sur toute leur longueur, aux trois quarts de leur épaisseur. Coupez toutes les tentacules à la même longueur. Lavez et séchez le corps et les tentacules de chaque calamar.
2. **Mélangez** l'huile d'olive avec le jus de citron, les câpres, l'échalote, le sel et le poivre jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Mélangez ensuite 1/4 de cette vinaigrette avec les calamars.
3. **Sélectionnez** le programme  et appuyez sur . Huilez légèrement les plaques. Une fois que le voyant violet cesse de clignoter, mettez les calamars sur le gril et abaissez le couvercle.
4. **Faites cuire**, en plusieurs fois, jusqu'à ce que le voyant lumineux soit orange. Mélangez chaque calamar cuit avec 2 c. à soupe de vinaigrette. Mélangez ensuite à côté la roquette, l'oignon rouge, les poivrons, les petits pois et la vinaigrette restante. Servez en salade avec les calamars posés sur le dessus.

## Astuces

- Simplifiez la recette en remplaçant les calamars par 16 grosses crevettes ou encore 8 coquilles St-Jacques.

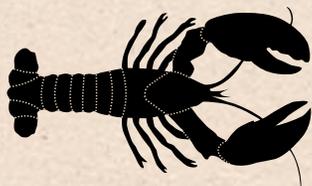


À POINT



# QUEUES DE HOMARD GRILLÉES AU BEURRE ET AU VIN BLANC

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



## Ingrédients

- 4 queues de homard
- 50 ml de vin blanc
- 30 ml de jus de citron
- 1 échalote hachée finement
- 2 gousses d'ail hachées
- Sel et poivre
- 125 g de beurre frais coupé en cubes
- Quartiers de citron

- 1. Mélangez** le vin, le jus de citron, l'échalote, l'ail, le sel et le poivre dans une petite casserole, que vous mettrez à feu moyen. Portez à ébullition, puis faites réduire jusqu'à avoir l'équivalent de 2 c. à soupe (30 ml) environ. Retirez du feu et laissez refroidir pendant 1 minute. Ajoutez ensuite les cubes de beurre petit à petit, jusqu'à obtention d'un mélange homogène. garder la sauce au chaud.
- 2. Posez** chaque queue de homard du côté plat, puis insérez la pointe d'un gros couteau de cuisine à la base de la queue. Pressez fermement pour couper la carapace, jusqu'aux trois quarts de la chair. Ouvrez ensuite les queues comme un livre. Assaisonnez le homard avec sel et poivre.
- 3. Sélectionnez** le programme  et appuyez sur . Huilez légèrement les plaques. Une fois que le voyant violet cesse de clignoter, mettez le homard sur le grill et abaissez le couvercle.
- 4. Faites cuire** jusqu'à ce que le voyant lumineux soit jaune. Servez le homard avec la sauce encore chaude et les quartiers de citron sur le côté.

## Astuces

- Vous pouvez crémier un peu la sauce au beurre.

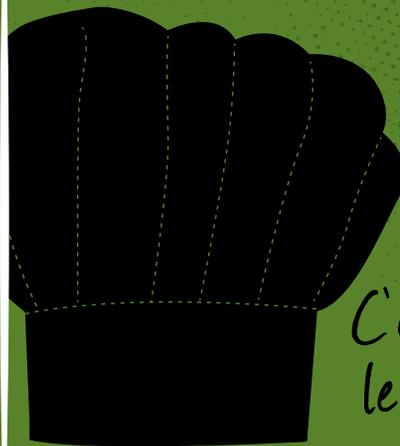


SAIGNANT



# OPTIGRILL PASSEZ EN MODE MANUEL POUR SAISIR LÉGUMES, FRUITS, ET 1001 GRILLADES ORIGINALES

*La grillade a tendance à être le plus souvent un festin de carnivores. Avec les légumes et les fruits au grill, on se souvient avec plaisir qu'on est en réalité omnivores ! Un peu étonnés que ce soit si bon. Car la grillade rend sympathiques ces légumes si tristes dans la soupe qu'on a tendance à laisser sur le côté de l'assiette et ces fruits si agaçants à éplucher. On les pose tels quels sur le grill et ils en ressortent au bout de quelques minutes, métamorphosés en pures gourmandises. Il suffit d'essayer !*



*C'est moi  
le chef !*



## Mode Manuel

Hors-liste des programmes, le mode manuel est un septième programme à lui tout seul. Il permet toutes les fantaisies : grillades de légumes et de fruits émincés ou coupés en deux, chips de pommes de terre ou de betterave, antipasti maison de poivrons ou d'aubergines en lanières, rôtis de pommes de terre aux herbes, mixed grill de légumes oubliés...

Dans la série des petites pièces à griller en mode manuel, essayez aussi les brochettes légumes-tofu pour un menu végétarien, les mini-brochettes teriaki pour un menu inspiré du Japon, les crevettes grillées, les moules farcies ou les crabes panés comme les font les pêcheurs de la côte... Autant de variantes inédites, exotiques, végétariennes et autres de la grillade party, ou d'accompagnements parfaits pour les grillades de viande.

## Le grill, c'est fun

La grillade est une façon amusante et décalée de grignoter des légumes et des fruits. Un bon moyen d'en faire manger avec le sourire à ceux qui font d'habitude la grimace devant tout ce qui est vert, jaune ou rouge et pousse sur une tige. Mais aussi de faire apprécier la variété, les saveurs et la légèreté de ces grillades végétales. Qui dit végétal ne dit pas forcément végétarien. Mais le grill rend cette option fun et sympa : légumes et fruits grillent très bien coupés en deux ou en morceaux enfilés sur des brochettes. On peut mélanger ou non avec la viande et le poisson. En résumé, ils introduisent un choix et une variété très bienvenus dans vos grillades-parties.

## Du soleil dans l'assiette

Les légumes et les fruits cuisent très bien dans leur peau comme dans une coque qui grille et protège leur chair fondante, délicate. La brochette en fait une surprise à chaque bouchée. La grillade leur donne une saveur inattendue. Celle des produits de la nature dégustés nature. Le grill suffit à ensoleiller les légumes et les fruits. Ils prennent presque automatiquement un petit air méditerranéen ou exotique : tomates, aubergines, courgettes, mais aussi fenouils, fonds d'artichauts ou poivrades, passent sur le grill avec juste un petit coup d'huile au pinceau et une pincée d'herbes de Provence.

La marque du grill que reproduit fidèlement OPTIGRILL signe la gourmandise, le plaisir simple de la cuisine immédiate et ludique. Avec un peu d'imagination et un OPTIGRILL, on peut se croire sur la plage d'une île déserte ou retrouver quand on veut les joies du camping !



# POMMES DE TERRE AU PARMESAN ET AUX HERBES

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



C'est moi  
le chef !

## Ingrédients

- 4 belles pommes de terre (environ 1 kg)
- 30 ml d'huile d'olive
- 1 c. à café d'herbes de Provence
- Sel et poivre
- 50 g de parmesan râpé

1. **Faites cuire** les pommes de terre au micro-ondes pendant 6 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tout juste tendres, puis laissez les refroidir. Coupez-les ensuite en rondelles de 1 cm. Mélangez l'huile d'olive, les herbes de Provence, le sel et le poivre. Badigeonnez chaque tranche de pomme de terre avec cette sauce, des deux côtés.
2. **Sélectionnez** le mode manuel  et appuyez sur . Huilez légèrement les plaques. Une fois que le voyant violet cesse de clignoter, mettez les pommes de terre sur le grill et abaissez le couvercle.
3. **Faites cuire** pendant 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et bien marquées. Transférez les pommes de terre dans une grande assiette et saupoudrez-les de parmesan.

## Astuces

- Ce plat très simple, mais très savoureux est parfait pour accompagner du poulet grillé, du steak, du porc ou même du poisson.
- Vous pouvez utiliser d'autres assaisonnements ou mélanges d'épices tels que le mélange à tacos, l'aneth séché ou d'autres arômes se mariant bien à la cuisine au grill.

# SALADE DE PÂTES MÉDITERRANÉENNE

4 entrées ou 8 accompagnements / Temps de préparation : 15min.

Programme :



C'est moi  
le chef !



## Ingrédients

- 500 g de pâtes cuites, type penne
- 125 ml de vinaigre de vin
- 50 ml de jus de citron
- 1 c. à soupe de miel
- 2 gousses d'ail hachées
- Sel et poivre
- 125 ml d'huile d'olive
- 1 courgette et 1 petite aubergine, coupées en rondelles de 1 cm
- 1 poivron rouge, coupé en lamelles épaisses
- 1/2 oignon rouge coupé en rondelles de 1 cm
- 125 g de feta en morceaux
- 4 c à soupe de basilic haché
- 50 g d'olives noires hachées
- 50 g de pignons de pin grillés (optionnel)

- 1. Mélangez** le vinaigre avec le citron, le miel, l'ail, le sel et le poivre. En remuant constamment, versez doucement l'huile d'olive, jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Mélangez la sauce avec les courgettes, les aubergines, le poivron et l'oignon. Gardez de la vinaigrette pour l'assaisonnement des pâtes.
- 2. Sélectionnez** le mode manuel  et appuyez sur . 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, environ 5 minutes pour qu'ils soient tendres et bien marqués. Hachez grossièrement les légumes et mélangez-les avec les pâtes cuites, la vinaigrette restante, la feta, le basilic et les olives. Parsemez ensuite de pignons de pin (si vous le désirez) juste avant de servir.

## Astuces

- Servez cette salade en accompagnement avec n'importe quelle type de grillade, comme du poulet, du steak, du porc, du poisson ou des fruits de mer.
- Cette salade peut être conservée au réfrigérateur, bien couverte, pendant 3 jours.



# BROCHETTES DE TOFU TOMATES SÉCHÉES AU VINAIGRE BALSAMIQUE

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



C'est moi  
le chef !

## Ingrédients

- 450 g de tofu extra ferme, égoutté et séché, coupé en cubes de 2,5 cm
- 125 g de pesto aux tomates séchées
- 75 ml de vinaigre balsamique
- 4 c. à soupe de feuilles de basilic hachées finement
- Sel et poivre
- 1 courgette coupée en rondelles de 1 cm
- 1 petit poivron jaune, coupé en petits morceaux
- 200 g de tomates cerises

- 1. Mélangez** le pesto avec le vinaigre, le basilic, le sel et le poivre dans un saladier. Ajoutez le tofu, la courgette, le poivron et les tomates. Remuez jusqu'à ce que le tout soit bien recouvert. Enfilez, en alternant, le tofu et les légumes sur des brochettes en bois de 20 cm.
- 2. Sélectionnez** le mode manuel  et appuyez sur . Une fois que le voyant violet cesse de clignoter, mettez les brochettes sur le gril et abaissez le couvercle.
- 3. Faites cuire**, en plusieurs fournées, pendant 6 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et bien marquées. Badigeonnez les brochettes avec la marinade restante avant de servir.

## Astuces

- Servez les brochettes sur du riz complet ou du couscous.
- Pour ceux qui n'aiment pas le tofu, vous pouvez le remplacer par des champignons.
- Pour les amoureux de viande, remplacez le tofu par des cubes de poulet ou de bœuf.
- Pour les amoureux de fruits de mer, essayez avec des crevettes ou des coquilles St-Jacques.
- Du pesto de basilic peut remplacer le pesto aux tomates séchées.



# BROCHETTES DE STEAK ET CHAMPIGNONS

## SAUCE TERIYAKI

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

Programme :



C'est moi  
le chef !

### Ingrédients

- 500 g d'entrecôte à griller, coupée en cubes de 2,5 cm
- 75 ml de miel
- 50 ml de sauce soja faible en sodium
- 30 ml de vinaigre de riz
- 6 gousses d'ail hachées
- 12 petits champignons de Paris entiers, sans le pied
- 1/2 poivron rouge, coupé en morceaux
- 1/2 petit oignon rouge, coupé en morceaux
- 2 c. à café de maizena

- 1. Mélangez** le miel avec la sauce soja, le vinaigre et l'ail dans un saladier. Transférez-en la moitié dans un bol allant au micro-ondes et mettez-le de côté. Mettez les steaks, les champignons, les poivrons et l'oignon dans le saladier, en remuant bien de façon que le tout soit enrobé de sauce. En alternant, enfiler les morceaux de viande et les légumes sur des brochettes en bois de 20 cm.
- 2. Sélectionnez** le mode manuel  et appuyez sur . Huilez légèrement les plaques. Une fois que le voyant violet cesse de clignoter, mettez les brochettes sur le gril et abaissez le couvercle.
- 3. Faites cuire** pendant 6 à 8 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et la viande cuite comme vous le désirez.
- 4.** Pendant ce temps, **incorporez** l'amidon de maïs dans la sauce préservée. Passez-la au micro-ondes à pleine puissance, pendant 60 secondes en remuant une fois, jusqu'à ce que la sauce devienne épaisse et brillante. Badigeonnez les brochettes de la sauce juste avant de les servir.

### Astuces

- Remplacez le steak par du poulet ou du porc.
- Servez les brochettes sur du riz ou des nouilles chinoises sautées.



SAIGNANT



À POINT



BIEN CUIT



# Index

	Filet de bœuf aux champignons et au bleu.....	8
	Bavette marinée au citron vert et à la coriandre.....	10
	Entrecôtes grillées chimichurri.....	12
	Steak d'aloïau mariné à la canadienne.....	14
	Pommes de terre et faux filet grillés sauce ketchup.....	16
	Le classique hamburger maison.....	19
	Cheeseburger à la poitrine de porc fumée.....	20
	Filet de poulet au miel et à la sauce hoisin.....	23
	Cuisses de poulet marinées au yaourt et au romarin.....	24
	Cuisses de poulet grillées au sirop d'érable et à la moutarde.....	26
	Ailes de poulet grillées style Buffalo.....	28
	Brochettes de poulet à la grecque.....	30
	Sandwich gourmet grillé aux quatre fromages.....	33
	Panini italien épicé aux légumes grillés.....	34
	Une autre version du club sandwich.....	36
	Saucisses farcies aux pommes et au cheddar.....	39
	Côtelettes de porc à l'ananas.....	40
	Filet de porc au curry.....	42
	« Ribs » sans os, à la sauce barbecue sucrée.....	44
	Côtes d'agneau aux herbes.....	46
	Dorade à la tomates et à la tapenade.....	49
	Saumon et sa sauce à la crème et à l'aneth.....	50
	Coquilles St-Jacques au prosciutto et à la sauce pesto au basilic.....	52
	Salade de calamars grillés avec vinaigrette citron et câpres.....	54
	Queues de homard grillées au beurre et au vin blanc.....	56
	Pommes de terre au parmesan et aux herbes.....	59
	Salade de pâtes méditerranéenne.....	60
	Brochettes de tofu tomates séchées au vinaigre balsamique.....	62
	Brochettes de steak et champignons sauce teriyaki.....	64

## REMERCIEMENTS

CRÉATION DES RECETTES  
The Test Kitchen Inc.

PHOTOGRAPHIES  
Guy Renaux

STYLISME  
Sabine Jarry

CRÉDITS PHOTOS  
Graphic Obsession

CONCEPTION GRAPHIQUE  
Moutarde Konnection

TOUS DROITS RÉSERVÉS