Le guide des pros

BBQ 101

Défi je mange local

X

ARRÊTS Gourmands DE LA CHAUDIÈRE-APPALACHES

Au menu

Ouvrir son BBQ

Choisir ses viandes

Trucs des pros

Épices & marinades

OUVRIR SON BBQ
En 5 étapes faciles

1 Inspectez l'appareil

- Retirez la housse, enlever les débris, poussières ou feuilles.
- Inspectez les brûleurs, les tuyaux et les raccords

2 Vérifiez le boyeau de gaz

- Branchez la bonbonne de propane.
- Faites un test de fuite :
  - Mélangez eau + savon à vaisselle
  - Appliquez sur les le tuyeau d'alimentation et ses raccords
  - Si vous apercevez de petites bulles, c'est signe qu'il y a une fuite. Remplacez ou réparez avant d'allumer quoi que ce soit.

3 Nettoyez en profondeur

- Retirez les grilles, les plaques et le bac à graisse.
- Brossez les grilles et nettoyez la cuve avec de l'eau chaude savonneuse.
- Rincez bien, puis remettez tout en place.

4 Testez l'allumage

- Ouvrez doucement la bonbonne et allumez le BBQ.
- Vérifiez que tous les brûleurs s'allument et que la flamme est bleue et régulière.

5 Huilez les grilles

- Chauffez le BBQ 10-15 minutes.
- Brossez les grilles à chaud, puis huilez-les légèrement pour les protéger.

Votre BBQ est prêt pour la saison!

Choisir ses
VIANDES

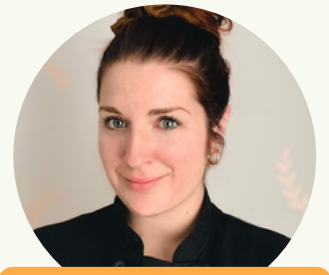
	On choisit...	On les cuisine...

BOEUF	• Viande hachée
	• Viandes persillées (bon gras intermusculaire):
	  ◦ Bifteck de faux-filet
	  ◦ Bifteck de contre-filet
	  ◦ Bifteck de côte
		• Burger
		• Boulettes
		• Steak
		• Brochettes

PORC	• Filets • Côtelettes • Tournedos • Côtes levées	• Entier, grillé • Burger
POULET	• Hauts de cuisses • Pilons • Poitrines	• Ailes de poulet • Brochettes • Burger
AGNEAU	• Côtelettes • Carré d'agneau • Gigot • Épaule	• Boulettes • Kefta • Brochettes • Burger
POISSONS	• Crevettes • Truite • Lotte • Doré	• Filets • Brochettes • Papillote

POULET, BOEUF & VÉGÉ

Trucs de *pros*



Stéphanie Ouellet

Propriétaire
Boucherie la Bouchée double

Quelles coupes de boeuf choisir ?

Tout dépend du budget que vous allouez à la viande… mais il y a toujours moyen de se concocter un souper BBQ sur mesure sans se ruiner! Voici les morceaux qu'on utilise souvent ici à La Bouchée Double :

- Le steak français, notre plus abordable, offert nature ou mariné
- Les burgers, faits avec de la viande hachée de bœuf ou de bavette

Si vous avez envie de vous gâter un peu plus :

- Contre-filet – classique, tendre, savoureux
- Faux-filet et rib steak – juteux et gourmands
- Surlonge – bon goût et bon prix
- Tomahawk – pour l'effet WOW avec l'os !
- Filet mignon – parce qu'il est indémodable

Quelles coupes du poulet choisir?

Le poulet, c'est le passe-partout du BBQ ! On adore la poitrine, que ce soit :

- nature,
- marinée (miel & ail, érable & chipotle, dijon à l'érable, etc.),
- en tournedos avec bacon,
- ou en brochettes avec une tonne d'options de marinades.

Il est possible d'opter pour les hauts de cuisse – plus gras, donc un peu plus de flammes, mais super savoureux. Les poulets entiers en crapaudine, parfaits pour une cuisson longue et tendre

Truc de pro : pensez à utiliser un tapis de cuisson, et surtout, gardez toujours un œil sur la température interne du poulet!

Et pour une option végé?

Pour les végétariens ou les pesco-végétariens, il y a de belles options quand même!

- Des brochettes de crevettes au pesto
- Des brochettes de légumes avec du fromage à griller
- Et surtout, une tonne de salades, accompagnements et petites entrées maison pour compléter n'importe quel BBQ avec style !

Quels sont tes meilleurs conseils BBQ?

- Ayez toujours un bon thermomètre à viande sous la main :
  - Poulet : 74 °C (165 °F)
  - Porc : 63 °C (145 °F)
  - Bœuf : selon la cuisson désirée (saignant 55 °C, médium 63 °C)
- Tempérez votre viande 30 minutes avant la cuisson
- Utilisez la cuisson indirecte quand c'est possible
- Et surtout… choisissez des viandes de qualité, ça change tout !

PRODUIT À ESSAYER À LA BOUCHERIE LA BOUCHÉE DOUBLE:
Filet mignon au madère

Boucherie la Bouchée double
Sainte-Claire, Chaudière-Appalaches
Plus d'infos

UN MOT DE LA PRO

« Que ce soit pour un souper rapide ou un festin entre amis, le BBQ est un art… et ça commence avec de bons ingrédients. Allez dans des boucheries spécialisées (comme chez nous), on est là pour vous guider. N'hésitez pas à demander à votre boucher la coupe parfaite pour votre style de cuisson, vos goûts, vos envies. C'est vous le chef, après tout !

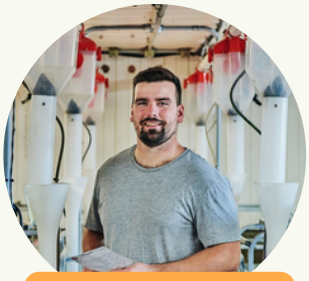
-Stéphanie, Cheffe passionnée & amoureuse du BBQ

PORC

Trucs de *pros*

Alex Bouchard

Copropriétaire et chef du Saintdoux Restaurant BBQ



Yann Lefebvre

Copropriétaire Saintdoux Restaurant BBQ

Quelle coupe de porc recommandez-vous pour le BBQ?

La coupe choisie par Alex et Yann est l'échine. Provenant de l'épaule, l'échine est la continuité de la longe. Son gras intramusculaire lui permet de se démarquer en saveur et sur un aspect visuel aussi. Elle est très versatile. Cette viande plus rouge est chargée d'opportunité. Nos deux options préférées resteront toujours les steaks d'échine ainsi que les brochettes d'échine.

Comment bien cuire l'échine?

Les habitués diront que l'échine doit être cuite très longtemps pour en faire une viande des plus tendre dans l'assiette. Par contre, nous croyons qu'une cuisson permettant à la viande de finir rosée permet à celle-ci d'exprimer ses vrais saveurs. Avec un aussi beau et bon gras intramusculaire, il est intéressant de cuire l'échine sur un feu vif, à haute température. L'objectif est d'arrêter la cuisson entre 57 et 60 degrés Celsius et de lui donner le repos nécessaire (5min) pour rediffuser ses jus dans l'ensemble de la chaire.

Comment mariner le porc?

Vous serez peut-être surpris d'apprendre que toutes les marinades s'apprêtent bien avec le porc. De la moutarde, en passant par l'agencement du miso/sauce soya, un mélange d'épices sèches ainsi que le yogourt, toutes ces options sont bonnes. Pour notre part, nous adorons utiliser le miso puisqu'il attendrit la viande. Le miso est un aliment umami. L'umami est la cinquième saveur de base avec le sucré, l'acide, l'amer et le salé. Le miso permet aussi de faire découvrir de nouvelles saveurs à votre famille ou vos invités.

Comment bien l'assaisonner?

L'agencement de saveurs ne devrait pas être une question de vie ou de mort. Avec l'été qui arrive, on a tous des jardins ou des bacs à herbes fraîches qui nous permettent de tester et de créer des nouveautés dans nos assiettes. N'hésitez pas à les agencer, à les mixer à vos marinades ou à les appliquer en surface lors de votre service. Ne pas oublier de bien assaisonner vos légumes avant de les cuire. L'huile d'olive, du vinaigre, du sel et/ou du poivre. Pour notre part, nous avons un petit faible pour le vinaigre de xérès.

Avec quoi l'accompagner?

Les légumes qui vous seront faciles à préparer pour accompagner votre viande de porc seront : aubergines, courgettes, asperges et coeur de romaine. Ils seront tous des excellents choix pour vos grillades.

PRODUIT À ESSAYER AU SAINDOUX:
Brochettes au miso

Saindoux Restaurant BBQ
Sainte-Marie, Chaudière-Appalaches
Plus d'infos

UN MOT DES PROS

« Le porc mérite d'être utilisé sous toutes ses formes. Il ne faut pas s'empêcher de manger cette viande rosée et de demander à votre boucher différentes coupes. Du museau à la queue, toutes les coupes sauront vous plaire et vous faire saliver. »

-Alex & Yann

AGNEAU

Trucs de *pros*

Audrey Boulet

Copropriétaire
Les Brebis du Beaurivage

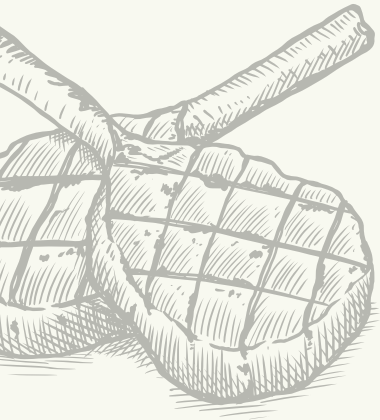
Quelles coupes de l'agneau recommandes-tu pour le BBQ?

Les coupes idéales dans l'agneau pour faire griller sur le BBQ: côtelettes, carrés, tranches de gigots, cubes à brochettes, ce sont toutes des pièces que l'on peut manger rosées ou saignantes et qui seront très tendre telles quelles! L'agneau haché est aussi un passe-partout facile pour le BBQ. Rendez vos hamburgers “deluxe” avec l’agneau haché, un fromage fin et de la moutarde forte. Vous pouvez aussi faire de bons keftas ou des petites boulettes parfaites pour l'apéro.

Vous pouvez aussi faire cuire de plus grosses pièces en CUISSON LENTE, soit par cuisson indirecte ou par fumage, tel que des gigots, épaules entières, désossées ou non!

Comment bien apprêter l'agneau ?

L'agneau se marie bien avec toutes les épices de types méditerranéennes ainsi que celles du moyen-orient style épices tzatziki, épices tajine, herbes de coteaux de Provence, zaatar. Sinon, afin de réussir vos marinades avec l'agneau à tout coup, l'ail, l'huile d'olive, le jus de citron et l'origan sont une valeur sûre!



Avec quoi accompagner l’agneau?

Mes accompagnements préférés: une bonne salade à la grecque avec feta, une papillotte de patates et légumes ou encore le classique, une belle salade de couscous!

PRODUIT À ESSAYER CHEZ
LES BREBIS DU BEAURIVAGE:
Saucisses merguez 100% agneau

Les Brebis du Beaurivage
Saint-Nicolas, Chaudière-Appalaches
Plus d’infos

ÉPICES & MARINADES

Jean-Noël Morin

Ferme JN Morin

Trucs de *pros*

Les épices

BOEUF

PORC

Les épices tout usage iront très bien avec le porc et le boeuf. Pour faire différent, oser des épices à la marocaine ou un mélange Garam Massala. Le cari, le cumin et le gingembre se marieront très bien avec le boeuf.

POULET

Pour le poulet, il est préférable d'utiliser des épices tout usage, à l'ail noir, épices tex-mex, paprika, oignon, aneth, épices pour poulet frit, épices cajun.

AGNEAU

Pour l'agneau, les épices marocaines seront idéales. Pour les aromates, on opte pour de la menthe, du thym ou de l'aneth.

Les marinades

Une sauce BBQ traditionnelle ou une sauce au bourbon, au rhum ou au chipotle donneront un petit plus à vos grillades. Pour le porc, une marinade moutarde et érable sera parfaite.

Pour mariner, allez-y avec une sauce BBQ fumée.

Pour mariner l'agneau, on opte pour quelque chose de frais, avec des herbes, du citron et de l'ail.

PRODUIT À ESSAYER À LA FERME JN MORIN:

Sauces BBQ St-Zacharie

Ferme JN Morin
St-Zacharie, Chaudière-Appalaches
Plus d'infos