

bamix[®]
of Switzerland



GRILL & CHILL

✂️ fiery **bamix**[®] recipes



IMPRESSUM/ SIGLA EDITORIALE

Esge AG

Hauptstrasse 21
CH-9517 Mettlen
Schweiz | Svizzera
Tel +41 71 634 61 80
Fax +41 71 634 61 81
info@bamix.com
www.bamix.com

bamix®, **SliceSy®**, **ESGE Zauberstab®**, **Zauberette®** und **MagicWand®** sind geschützte Markenzeichen. Patente liegen vor und sind eingetragen. Modell-, Farb- oder technische Änderungen bleiben vorbehalten.
© Alle Rechte vorbehalten

bamix®, **SliceSy®**, **ESGE Zauberstab®**, **Zauberette®** e **MagicWand®** sono marchi protetti. Sono disponibili brevetti registrati. Con riserva di modifiche di modelli, colori o tecniche.
© Tutti i diritti riservati

MENTIONS LÉGALES/ LEGAL INFORMATION

Esge AG

Hauptstrasse 21
CH-9517 Mettlen
Suisse | Switzerland
Tél | Tel +41 71 634 61 80
Fax +41 71 634 61 81
info@bamix.com
www.bamix.com

bamix®, **SliceSy®**, **ESGE Zauberstab®**, **Zauberette®** et **MagicWand®** sont des marques protégées. Les brevets sont présents et enregistrés. Sous réserve de modifications des modèles, des couleurs ou techniques.
© Tous droits réservés

bamix®, **SliceSy®**, **ESGE Zauberstab®**, **Zauberette®** and **MagicWand®** are registered trademarks. Patents are in place and have been registered. Models, colours and technical information are subject to change without prior notice.
© All rights reserved

VORWORT

Lieber Kunde

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf der **bamix®** Universal-Küchenmaschine. **bamix®** ist millionenfach bewährt und hat in allen 5 Kontinenten zufriedene Anwender. Er eignet sich für die täglich anfallenden kleinen und grösseren Arbeiten in der Küche. **bamix®** ist handlich, denn er hat einen handgerecht gestalteten Griff und lässt sich leicht einschalten. Selbst kleine Hände können das Gerät einfach bedienen. Er ist auch für Linkshänder geeignet. **bamix®** ist ein hochpräzises Schweizer Qualitätsprodukt, auf das wir seit 1954 stolz sind.

Für Ihre Sicherheit: Bitte lesen Sie vor der Inbetriebnahme die Gebrauchsanleitung.

Vor dem Benutzen: Bitte lesen Sie alle in der Gebrauchsanleitung aufgeführten Informationen aufmerksam durch. Sie geben Ihnen wichtige Hinweise hinsichtlich des Gebrauchs, der Sicherheit und der Wartung des Gerätes. Bewahren Sie die Anleitung sorgfältig auf und geben Sie diese an Nachbenutzer weiter. Das Gerät darf nur für den vorgesehenen Zweck gemäss der Gebrauchsanleitung verwendet werden.

INTRODUZIONE

Stimato cliente

Ci congratuliamo con Lei per l'acquisto del robot da cucina universale **bamix®**. **bamix®** è un prodotto collaudato milioni di volte e vanta utilizzatori soddisfatti in tutti i 5 continenti. L'apparecchio è adatto per tutti i piccoli e grandi lavori quotidiani in cucina. **bamix®** è maneggevole, infatti ha un'impugnatura anatomica, che si adatta perfettamente alla forma della mano, e può quindi essere utilizzato agevolmente. Anche mani piccole possono utilizzarlo con estrema facilità. È adatto anche per persone mancine. **bamix®** è un prodotto di qualità svizzero di alta precisione e noi siamo fieri di offrirlo alla nostra clientela dal 1954.

Per la vostra sicurezza: Prima dell'utilizzo leggere attentamente queste istruzioni per l'uso.

Prima dell'uso: Leggere con attenzione tutte le informazioni riportate in queste istruzioni per l'uso. Esse forniscono infatti avvertenze importanti sull'utilizzo, la sicurezza e la manutenzione dell'apparecchio. Conservare con cura questo libretto di istruzioni e consegnarlo con l'apparecchio agli eventuali successivi utilizzatori. Utilizzare l'apparecchio esclusivamente per lo scopo previsto in queste istruzioni per l'uso.

AVANT-PROPOS

Cher client, chère cliente

Nous vous félicitons d'avoir choisi ce mixeur-plongeant **bamix®**. Cet appareil a fait ses preuves des millions de fois et compte des utilisateurs satisfaits sur les cinq continents. Il convient pour diverses préparations culinaires quotidiennes des plus simples au plus élaborées. Le **bamix®** est un appareil pratique doté d'une poignée ergonomique facile à utiliser. Même de petites mains pourront s'en servir sans peine. Le **bamix®** est également adapté pour les gauchers. Ce mixeur plongeant de grande qualité, fabriqué en Suisse fait notre fierté depuis 1954.

Pour votre sécurité: Avant la mise en service de l'appareil, veuillez lire attentivement le mode d'emploi.

Avant l'utilisation: Veuillez lire attentivement toutes les instructions contenues dans ce mode d'emploi. Elles procurent des informations importantes concernant l'utilisation, la sécurité et le rangement de l'appareil. Conservez soigneusement ce mode d'emploi et joignez-le à l'appareil si vous vous en séparez. Cet appareil doit uniquement être utilisé conformément aux indications de ce mode d'emploi et dans les buts pour lesquels il a été prévu.

FOREWORD

Dear Customer

We congratulate you on buying the **bamix®** universal kitchen appliance. **bamix®** has proved its worth a thousand times over and has satisfied users on all 5 continents. It is ideal for the daily chores, small and not so small, which occur in the kitchen. **bamix®** is handy because its grip is specially designed to fit the hand and it is easy to switch on. It is no trouble even for small hands to use and is also suitable for people who.

For your safety: Avant la mise en service de l'appareil, veuillez lire attentivement le mode d'emploi.

Before using your bamix®: Please read all the information given in these instructions very carefully. It gives you important tips about the use, safety and care of the appliance. Keep these instructions in a safe place and pass them on to the next user. The appliance may only be used for the intended purpose according to these instructions for use.

SPRACHEN | LINGUE | LANGUES | LANGUAGES

DE	Deutsch	4
IT	L'italiano	60
FR	Le français	116
EN	English	172



SOMMAIRE



bamix®

Bien utiliser & accessoires 118



SAUCES POUR ENTRÉES

Guacamole 120
 Sauce méditerranéenne pour grillades 121
 « Baba Ganoush » caviar d'aubergine 122
 Sauce tzatziki au yaourt et au concombre 123
 Sauce poivron/noix 124
 Pain express au barbecue 125



BŒUF

Côte de veau marinée et aux artichauts grillés 126
 T-bone steak à la sauce chimichurri 128
 Côte de veau marinée aux herbes et au jus d'orange 130



PORC

Longe de porc grillée avec glaçage fraise-chili 132
 Côtelette de porc et mini-courgettes marinées 134
 Filet de porc au vinaigre balsamique 135



GIBIER ET AGNEAU

Côtes de cerf sauce curry 136
 Carré d'agneau sauce peperoni 138
 Filet de gibier au grill 140



VOLAILLE

Blanc de poulet à la moutarde 141
 Ailerons de poulet au chili 142



BURGER, WRAPS & CO.

Saucisse au curry 143
 Burger au porc effiloché avec salade de chou et sauce BBQ 144
 Mini-burger et ketchup BBQ à la fraise 146
 Wrap de poulet sauce ranch 148



POISSON

Darne de saumon grillé 150
 Lotte grillée 151



VEGGIE

Salade patate douce épinards et quinoa 152
 Champignons farcis 154
 Aubergines marinées 155
 Salade de fenouil grillé 156
 Avocats grillés 157



DESSERTS

Ananas grillé 158
 Banana split au barbecue 159



SAUCES, SALSAS, BEURRES, PÂTES

Mayonnaise 160
 Ketchup 161
 Sauce rémoulade 162
 Sauce BBQ smoky 163
 Salsa tomates et poivrons 164
 Sauce moutarde aux herbes 165
 Salsa abricot poivron 166
 Beurre aux herbes et au fromage frais 167
 Mélange d'épices pour grillades 168
 Beurre au lard 169



BON À SAVOIR

sur le barbecue 170



bamix®

BIEN UTILISER

- Ne raccorder cet appareil que sur le secteur à courant alternatif, à la tension indiquée sur la plaque d'identification.
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants à partir de 8 ans et plus et par des personnes aux capacités physiques, sensorielles ou mentales diminuées ou sans expérience et/ou sans compétences si elles sont surveillées par une personne responsable de leur sécurité ou ont été instruites sur l'utilisation de l'appareil et comprennent les dangers en résultant. Les enfants ne doivent pas jouer avec ce produit. Le nettoyage ou l'entretien ne doit pas être effectué par des enfants sans surveillance.
- Un appareil électrique n'est pas un jouet. Les enfants ne sont pas conscients des dangers qu'un tel appareil pourrait présenter. Par conséquent, utiliser et ranger l'appareil hors de portée des enfants.
- Lorsque l'appareil est laissé sans surveillance ou avant son installation, son démontage ou son nettoyage, il faut toujours le débrancher.
- Ne pas poser l'appareil sur des surfaces chaudes ou à proximité de flammes de gaz, pour éviter que le boîtier ne soit endommagé.
- L'appareil ne doit être plongé dans un liquide que jusqu'au-dessous de la séparation de la poignée et du boîtier.
- L'appareil et le capot de protection ne doivent pas être nettoyés dans un lave-vaisselle.
- Nettoyer l'appareil seulement avec un chiffon humide.
- Débranchez l'appareil lorsque vous manipulez la coupole de protection ou les accessoires pour nettoyer l'appareil sous l'eau courante ou pour changer un accessoire.
- N'actionnez l'appareil qu'après avoir plongé la coupole dans le récipient de travail.
- Le **bamix®** est doté d'un interrupteur de sécurité prévenant toute mise en service intempestive et qui arrête instantanément l'appareil dès qu'il est relâché.
- Si la ligne allant vers le secteur de cet appareil est endommagée, elle devra être remplacée par le fabricant ou son service après-vente ou par une personne possédant des qualifications équivalentes pour éviter tout danger.
- Débrancher la prise secteur en cas de dérangement lors de l'utilisation et après l'utilisation.
- Ne retirez jamais la fiche secteur hors de la prise lorsque vous avez les mains mouillées.
- Ne porter ni ne tirer jamais l'appareil par son cordon.
- Le cordon secteur ne doit pas reposer sur des arêtes tranchantes ni être pincé.
- Évitez de placer le cordon sur des objets chauds ou à proximité de flammes de gaz, et protégez-le de la chaleur et de l'huile.
- Ne mettez jamais l'appareil en service quand :
 - l'appareil, son boîtier ou son cordon secteur sont endommagés,
 - au moindre soupçon de défaut après une chute ou autre circonstance similaire.
 Dans ces cas, confier l'appareil à notre service de réparation.
- Les réparations doivent uniquement être confiées à nos spécialistes. Des réparations qui n'auraient pas été effectuées dans les règles de l'art pourraient exposer l'utilisateur à de graves dangers. Nous déclinons toute responsabilité pour les dommages qui pourraient survenir en cas d'utilisation erronée, contraire à sa destination ou de réparation défectueuse. De plus, la garantie s'en trouverait invalidée.
- Le recyclage de l'appareil s'effectue selon les normes en vigueur dans le lieu de résidence. Sous réserve de modifications techniques ou de différences nationales spécifiques.

bamix®

ACCESSOIRES



Gobelet 0,4 l
avec couvercle, contenance 0,4 l, idéal pour les petites quantités.

! Ne jamais chauffer au micro-ondes avec le couvercle. Les liquides contenant de la graisse ou de l'huile peuvent laisser des traces à l'intérieur du récipient en chauffant.



Couteau étoile (broie finement)
Hache, émince et réduit en purée des légumes crus et cuits, des fruits, des baies, des préparations pour bébé, de la viande cuite, des fruits surgelés pour sorbet, de la marmelade et même des glaçons. Permet de mixer la soupe et de réaliser des sauces. Mélange la pâte à gâteau et les omelettes. Convient donc pour tous les aliments de consistance épaisse.



Disque fouet (fait mousser)
Fouette, bat, émulsionne les blancs d'œufs et la crème. Lisse la soupe ou des sauces. Convient pour toutes les préparations devant être aérées.



Disque mélangeur (émulsionne)
Agite et mélange les boissons, purées, purées de pommes de terre, sauces à salade, frappés. Donc toutes les préparations à crème épaisse et compacte. Permet de réaliser la mayonnaise.



Processeur
Hache les noix, les amandes, les herbes aromatiques, les céréales, le chocolat, le fromage, le sucre pour faire du sucre en poudre, les épices, le pain pour réaliser de la chapelure, le café, l'ail, le raifort ou encore le jaune d'œuf pour faire des œufs mimosa. Un conseil: le chocolat doit être dur pour être moulu. Ne pas mettre trop d'aliments à moudre dans le **processeur** (risque de blocage). Toujours utiliser le **processeur** avec le **bamix®** en vitesse II. Pour obtenir un meilleur résultat, prenez le **processeur** dans la main et secouez-le avant l'opération. Pour le lavage, séparez le pied du **processeur** du bol en écartant simultanément les deux verrous. Après le lavage, remettre le bol dans le pied du **processeur** et presser les deux pièces ensemble.

! Le processeur ne doit être mis en service qu'avec couvercle fermé. Ne pas nettoyer le processeur au lave-vaisselle.



Disque poudre
Le **disque poudre bamix®** est un accessoire du **processeur bamix®**. Il sert seulement à pulvériser les aliments secs. Verser d'abord l'aliment à moudre dans la coupe du **processeur** et ensuite insérer le **disque poudre**. Disque tourné vers le bas, cylindre tourné vers le haut et ensuite allumer le **bamix®** en position 2.



Gobelet 0,6 l
avec couvercle, 0,6 l avec graduations résistant à la chaleur et aux micro-ondes.



Couteau hachoir (découpe)
Coupe, hache, pulvérise la viande ou le poisson (cru ou cuit) ainsi que les légumes à fibres dures. Ne traitez que des viandes sans os et sans tendons. Une large partie des tendons sera éliminée par le fait qu'ils vont s'enrouler sur l'arbre du couteau et doivent être retirés de temps en temps pendant le processus de travail. Découpez la viande, le poisson ou les légumes en petits morceaux cubiques d'environ 1 cm et versez-les dans un récipient. Ne pas traiter à la fois une quantité supérieure à 500 grammes.

! Risque de blessures causées par des arêtes vives, des couteaux et des pièces qui tournent.

GUACAMOLE

★ Débutant grill 🍴 2 hommes ⌚ 10 minutes Parfait pour la viande de poulet Accessoires 🍴 🍷

2 avocats
1 petit oignon
1 petite tomate
½ brin de coriandre
1 gousse d'ail
Jus d'un demi-citron vert bio
1 pincée de sel et de poivre

Couper les avocats en deux moitiés et retirer le noyau central. Gratter la pulpe avec une cuillère. Verser ensuite un filet du jus d'un demi-citron vert sur la pulpe d'avocat.

Bien mélanger la coriandre, la tomate, l'oignon, l'ail et l'avocat dans le gobelet avec le **bamix®** et le **couteau hachoir**. Assaisonner.

100 g contiennent
Calories **414 kJ/99 kcal**
Glucides **8 g**
Graisse **9 g**
Protéines **1 g**



121



SAUCE MÉDITERRANÉENNE POUR GRILLADES

★ Débutant grill 🍴 2 hommes ⌚ 5 minutes Parfait pour la viande de bœuf Accessoires 🍴 🍷

5 tomates séchées
8 olives noires
½ bouquet de basilic
2 gousses d'ail
200 g de fromage frais
1 cc d'huile d'olive
2-3 cs de yaourt 3,8 % mg
Jus de ½ citron bio
1 pincée de sel et de poivre

Les tomates séchées, les olives, le basilic et les gousses d'ail sont mixées très finement dans le gobelet avec le **bamix®** et le **couteau hachoir**.

Ajouter l'huile d'olive, le fromage frais et le yaourt et bien travailler encore une fois le tout avec le **bamix®** et le **couteau hachoir**. Assaisonner avec le jus de citron, le sel et le poivre.

100 g contiennent
Calories **377 kJ/90 kcal**
Glucides **6 g**
Graisse **11 g**
Protéines **6 g**





« BABA GANOUSH »

CAVIAR D'AUBERGINE

★ Débutant grill 🍴 2 hommes ⌚ 30 minutes Parfait pour la viande de bœuf Accessoires 🍷 🥄

2 cs d'huile d'olive	3 cs de graines de sésame	1 cc de paprika doux
1 grosse aubergine	Jus de ½ citron bio	1 pincée de sel et de poivre
1 gousse d'ail	1 cs de miel	Persil plat
2 cs de tahin (pâte de sésame)	1 cc de cumin	

Placer l'aubergine entière sur le barbecue. Elle peut aussi être placée à côté des braises. L'aubergine doit être entièrement noircie à l'extérieur, elle est alors très tendre à l'intérieur.

Mixer entre-temps l'huile d'olive, l'ail, le tahin, le sésame, le jus de citron, le miel, le cumin et le persil avec le **bamix®** et le **couteau étoile**. Retirer la peau de l'aubergine cuite et l'ajouter à la préparation précédente, puis mixer de nouveau avec le **couteau étoile**.

100 g contiennent
Calories **841 kJ/201 kcal**
Glucides **19 g**
Graisse **14 g**
Protéines **3 g**



SAUCE TZATZIKI

AU YAOURT ET AU CONCOMBRE

★ Débutant grill 🍴 3 hommes ⌚ 35 minutes Parfait pour le poisson Accessoires 🍷 🥄

300 g de yaourt grec 10 % mg	1 cc de jus de citron	1 pincée de sel et de poivre
2 gousses d'ail	1 cs d'huile d'olive	2 branches d'aneth
1 concombre	1 pincée de sucre	

Laver le concombre et le couper en deux dans le sens de la longueur. Creuser la partie centrale avec les pépins avec une cuillère. Râper le concombre. Peler l'ail, laver l'aneth, puis hacher les deux avec le **bamix®** et le **couteau hachoir**.

Disposer le yaourt avec le jus de citron, l'huile d'olive, l'aneth, l'ail et les épices dans le gobelet et mélanger brièvement avec le **bamix®** et le **couteau étoile**. Ajouter les concombres râpés à la préparation.

100 g contiennent
Calories **218 kJ/52 kcal**
Glucides **4 g**
Graisse **2 g**
Protéines **3 g**



SAUCE POIVRON/NOIX

★ Débutant grill 🍴 4 hommes ⌚ 15 minutes Parfait pour la viande grillée Accessoires 🍴 🍴 🍴

3 ou 4 poivrons rouges
100 g de noix
2 gousses d'ail

8 biscottes (ou 60 g de chapelure)
1 chili

6 cs d'huile d'olive
Jus de ½ citron bio
1 pincée de sel et de poivre

Laver les poivrons, les nettoyer, les parsemer d'huile d'olive et les faire griller brièvement sur le barbecue. Retirer ensuite la peau, puis déposer la chair des poivrons et les noix dans le gobelet et mixer avec le **bamix®** et le **couteau étoile**.

Ajouter les biscottes, l'ail, l'huile d'olive, le chili, le sel, le poivre, un filet de jus de citron et mélanger brièvement encore une fois le tout avec le **bamix®** et le **couteau étoile**. Pour finir, assaisonner avec le sel et le poivre.

100 g contiennent
Calories **1079 kJ/258 kcal**
Glucides **15 g**
Graisse **21 g**
Protéines **5 g**



PAIN EXPRESS AU BARBECUE

★★ Amateur grill 🍴 4 hommes ⌚ 45 minutes Parfait pour les tartines Accessoires 🍴 🍴

1 cube de levure fraîche (42 g)
500 g de farine
1 pincée de sucre

1 pincée de sel
1 cs de beurre tendre
Farine pour les mains

1 cs d'huile d'olive pour badigeonner
300 ml d'eau

Émietter la levure dans 300 ml d'eau tiède et la dissoudre en remuant. Travailler l'eau et la levure avec la farine, le sucre, le sel et le beurre avec le **bamix®** et le **couteau étoile** jusqu'à obtenir une pâte lisse. Laisser reposer la pâte pendant env. 30 minutes dans un endroit chaud.

Former de grosses boules de taille identique avec la pâte levée. Badigeonner un côté avec de l'huile d'olive au pinceau, puis poser le côté huilé vers le bas sur la grille. Faire griller les boules de pâte env. 6 minutes.

100 g contiennent
Calories **1360 kJ/325 kcal**
Glucides **60 g**
Graisse **4 g**
Protéines **10 g**



CÔTE DE VEAU MARINÉE ET AUX ARTICHAUTS GRILLÉS

★★ Amateur grill 🍴 6 hommes ⌚ 60 minutes 🍷 Vin rouge de garde **Accessoires** 🍴 🍷 🍷

Côtes

2 kg de côtes de poitrine de veau
1 pincée de sel et de poivre

Marinade au whisky

200 ml de whisky
50 g de miel
80 g de ketchup (recette p. 161)
90 g de sauce BBQ smoky (recette p. 163)
2 oignons rouges
2 chilis
30 g de gingembre frais
Écorce râpée et jus de 2 oranges bio
Quelques branches de marjolaine fraîche
1 pincée de sel et de poivre

Artichauts

12 petits artichauts
4 cs d'huile d'olive
Jus de 2 citrons verts bio
6 feuilles de sauge
2 branches de menthe
Ciboule en rondelles (pour la garniture)
1 pincée de sel et de poivre

100 g contiennent
Calories **573 kJ/137 kcal**
Glucides **9 g**
Graisse **5 g**
Protéines **12 g**

Côtes

Couper les côtes en morceaux, puis laver à froid, sécher en tapotant et mélanger avec la marinade préparée auparavant. Laisser reposer au minimum 2 heures.

Préparer le barbecue à une température d'env. 120°C pour cuisson indirecte d'environ 3 heures. Égoutter les côtes. Griller indirectement env. 2 h ½ sur le grill brûlant fermé. Veiller à ce que les côtes ne caramélisent pas trop et deviennent sombres. Entre-temps, badigeonner régulièrement de la marinade restante.

Marinade au whisky

Mixer le whisky, le miel, la sauce BBQ et le ketchup avec le **bamix®** et le **couteau étoile**. Peler les oignons et le gingembre, laver le chili et hacher le tout avec la marjolaine à l'aide du **bamix®** et du **couteau hachoir**. Mélanger l'écorce et le jus d'orange avec le whisky, le miel et la préparation précédente, puis laisser reposer env. 20 minutes.

Artichauts

Nettoyer les artichauts, enlever entièrement les feuilles extérieures dures. Raccourcir les tiges et les peler. Couper les artichauts en deux dans le sens de la longueur, enlever éventuellement la paille du fond, Mélanger les artichauts et l'huile d'olive. Griller env. 15 minutes sur le grill.

Mettre les artichauts dans le gobelet. Assaisonner de sel, de poivre et du jus de citron vert. Hacher finement les feuilles de sauge et de menthe avec le **bamix®** et le **couteau hachoir** et mélanger aux artichauts.

Assaisonner les côtes de veau de fleur de sel, servir avec les artichauts, les rondelles de ciboule et de chili et la marjolaine fraîche.





T-BONE STEAK À LA SAUCE CHIMICHURRI

★★★ Avancée grill 🍴 4 hommes ⌚ 30 minutes 🍷 Pils légèrement âpre **Accessoires** 🍴 🍷 🍷

T-bone steak

4 T-bone steaks,
env. 3–4 cm d'épaisseur
1 pincée de sel et de poivre
4 cc d'huile

Sauce chimichurri

1 bouquet de persil plat
2 gousses d'ail
1 petit oignon rouge
1 citron vert
50 ml huile d'olive
1 petit chili
½ cc poivre noir en grains
entiers
1 cc de gros sel de mer
1 cc origan
1 cc thym
1 feuille de laurier

100 g contiennent
Calories **732 kJ/175 kcal**
Glucides **1 g**
Graisse **8 g**
Protéines **24 g**

T-bone steak

Chauffer fortement le grill. Frotter le steak d'huile d'olive et saupoudrer de sel et de poivre.

Placer le steak à l'endroit le plus chaud du grill (250–300 °C). Si des flammes se forment et qu'elles ne s'éteignent pas après quelques secondes, utiliser la pince et retirer le steak des flammes jusqu'à ce qu'elles s'éteignent. Remettre ensuite le steak à l'endroit le plus chaud du grill. Griller 4 à 6 minutes à découvert. Griller ensuite le steak sur l'autre côté pendant 4 à 6 minutes.

Retirer les steaks du grill et les laisser reposer encore 5 minutes avant de servir. Les servir ensuite avec la sauce chimichurri.

Sauce chimichurri

Réduire d'abord en purée les oignons et l'ail pelés avec le persil, le chili, l'origan, le thym, le sel et le poivre, le jus de citron vert frais et l'huile d'olive avec le **bamix®** et le **couteau hachoir**, puis le **couteau étoile**, pour obtenir une préparation de type pesto. Suivant son goût, on peut rendre la consistance plus ou moins épaisse avec de l'huile d'olive. Ajouter maintenant la feuille de laurier et la retirer seulement avant de servir. Laisser la sauce reposer de préférence quelques jours pour qu'elle puisse développer toute sa puissance. Vous obtiendrez ainsi un arôme optimal.

La sauce chimichurri peut être conservée plusieurs semaines au réfrigérateur dans un **gobelet de 600 ml** fermé tant qu'elle est bien recouverte d'huile d'olive.

La chimichurri est une sauce aux herbes argentine qui convient particulièrement à la viande de bœuf grillée et aux steaks.



**CONSEIL
PRO**

CÔTE DE VEAU MARINÉE AUX HERBES ET AU JUS D'ORANGE

★★ Amateur grill 🍷 4 hommes ⌚ 45 minutes 🍷 Vin rouge puissant Accessoires 🍴 🧤 🥄

Ingrédients

1 kg de côte de veau
1 orange
1 poignée de persil
1 poignée de menthe
2 gousses d'ail
1 chili rouge (séché)
1 cs de téquila
2 cs d'huile
½ cc de cumin
1 pincée de sel et de poivre

Préparation

Presser l'orange et mesurer environ ¼ tasse de jus. Laver le persil et la menthe et les sécher en les secouant. Effeuilier les petites feuilles des tiges, Peler l'ail et le hacher finement avec le chili dans le gobelet avec le **bamix®** et le **couteau hachoir**.

Mixer brièvement le jus d'orange avec les herbes, l'ail, le chili, la téquila, l'huile et le cumin avec le **bamix®** et le **couteau étoile** et assaisonner avec le sel et le poivre.

Frotter le veau avec la marinade, le mettre dans un sachet hermétiquement fermé et laisser reposer au réfrigérateur pendant la nuit.

Sur le grill

Préparer le barbecue pour une cuisson indirecte (140 °C). Retirer la viande du sachet et la placer indirectement dans le grill, dans le panier à rôti. Régler le thermomètre et griller la viande jusqu'à obtenir une température à cœur d'environ 65 °C. La retirer du barbecue et la laisser encore reposer à couvert 5 minutes.

100 g contiennent
Calories **669 kJ/160 kcal**
Glucides **4 g**
Graisse **7 g**
Protéines **19 g**

Les épices et les herbes développent leur arôme avec une intensité particulière dans les marinades. Celle-ci pénètre dans le produit grillé avec l'huile.



**CONSEIL
PRO**





LONGE DE PORC GRILLÉE AVEC GLAÇAGE FRAISE-CHILI

★★ Amateur grill 🍴 4 hommes ⌚ 180 minutes 🍷 Bière de froment **Accessoires** 🍴 🍷

Ingrédients

900 g de longe de porc
500 ml de coca-cola
120 g de sel de mer
2 cs huile d'olive

Glaçage

250 g de fraises
125 ml de coca-cola
125 ml d'eau
1 cc de paprika fort
4 cs de moutarde de Dijon

Préparation

Parer d'abord le rôti (débarrasser la viande des parties indésirables comme les tendons, la peau, la graisse), puis mélanger le coca-cola et le sel de mer (Attention à la mousse). Mettre ensuite la marinade dans un sachet congélation avec la viande pour 1 à 2 heures dans le réfrigérateur.

Entre-temps, mixer les fraises, le coca-cola, l'eau, le paprika, la moutarde pour le glaçage avec le **bamix**® et le **couteau étoile**, puis mettre de côté.

Retirer le rôti de la marinade, le tapoter, le frotter d'huile d'olive et le laisser reposer à température ambiante env. 30 minutes avant de le mettre au grill,

Mettre le glaçage dans un bac en alu ou un plat suffisamment grand pour que le rôti puisse ensuite y reposer comme il faut.

Préparer le barbecue pour une cuisson indirecte (200 °C). Rôti d'abord la viande des deux côtés env. 8 minutes directement sous la chaleur haute, la retourner à mi-cuisson, puis la poser avec le glaçage dans le plat et finir de la cuire à chaleur haute indirecte jusqu'à une température à cœur de 62 °C. Retourner le rôti env. toutes les 10 minutes.

Le laisser reposer encore env. 5 minutes avant de servir. Les pommes de terre et les asperges au beurre et de la chapelure grillée accompagnent parfaitement la viande.

100 g contiennent
Calories **711 kJ/170 kcal**
Glucides **65 g**
Graisse **4 g**
Protéines **17 g**





CÔTELETTE DE PORC ET MINI-COURGETTES MARINÉES

★ Débutant grill 🍷 4 hommes ⌚ 45 minutes 🌿 Sauce moutarde aux herbes (p. 165) Accessoires 🍴 🍷

4 côtelettes de porc de 150 g
1 cc paprika en poudre/chili
en poudre
1 cc de miel

Un peu de concentré de
tomate
8–10 mini-courgettes
5 cs d'huile d'olive

½ gousse d'ail
1 cs de vinaigre de vin rouge
1 poignée de basilic
1 pincée de sel et de poivre

Mixer le miel, le concentré de tomate et l'huile avec le **bamix®** et le **couteau étoile**. Ajouter le sel, le poivre, le paprika en poudre ou le chili en poudre, badigeonner les côtelettes de cette marinade et laisser reposer. Griller les côtelettes 5 à 7 minutes de chaque côté. Laisser ensuite un peu reposer les morceaux de viande à une légère distance des braises.

Mixer l'huile, l'ail, le sel, le poivre, le vinaigre et le basilic avec le **bamix®** et le **couteau étoile**. Incorporer les courgettes et laisser mariner pendant au moins 1 heure. Mettre ensuite dans un bac à griller en acier inox et griller légèrement sur toutes les faces au bord du grill. Laisser environ 20 minutes sur le grill.

100 g contiennent
Calories **791 kJ/189 kcal**
Glucides **2 g**
Graisse **11 g**
Protéines **19 g**



FILET DE PORC AU VINAIGRE BALSAMIQUE

★ Débutant grill 🍷 4 hommes ⌚ 35 minutes 🍷 Carménère Accessoires 🍴 🍷

1 filet de porc pour 4
personnes
80 ml de vinaigre balsamique

6 cs d'huile d'olive
1 cs de sauce au soja
1 cs de sucre brun

1 gousse d'ail
1 branche de romarin
1 pincée de sel et de poivre

Nettoyer le filet de porc. Mixer le vinaigre, l'huile d'olive, la sauce au soja, le sucre, l'ail, le romarin et le poivre dans un gobelet avec le **bamix®** et le **couteau étoile** pour réaliser une marinade. Mettre la viande dans un récipient sous vide. Ajouter la marinade et laisser le tout sous vide pendant 30 minutes.

Préchauffer le barbecue. Faire cuire indirectement le filet de porc à 200 °C. Badigeonner sans arrêt au pinceau le reste de marinade sur la viande. Une température à cœur de 68 °C devrait être atteinte après env. 30–40 min. Le filet est alors prêt et peut être servi.

100 g contiennent
Calories **753 kJ/180 kcal**
Glucides **6 g**
Graisse **10 g**
Protéines **18 g**



CÔTES DE CERF

SAUCE CURRY

★★★ Avancée grill 🍴 4 hommes ⌚ 60 minutes 🍷 Bière d'export **Accessoires** 🍷 🍴 🍷 🍷 🍷

Pâte

2 cc de cumin
2 cc de curry
2 cc de paprika en poudre
2 gousses d'ail
1 pincée de sel et de poivre

Côtes de cerf

4 kg de côtes de cerf charnues
1 pincée de sel et de poivre

Sauce salsa

2 petites papayes
2 branches de céleri
2 ciboules
2 petits piments chili rouges
Écorce râpée et jus de 1 citron vert bio
2 cs d'huile d'olive
2 cs de vinaigre de vin rouge
3 cs de vinaigre de vin de riz
1 pincée de sel et de poivre

100 g contiennent
Calories **510 kJ/122 kcal**
Glucides **3 g**
Graisse **4 g**
Protéines **19 g**

Préparation

Préparer le barbecue pour une cuisson indirecte (140–160 °C).

Installer le **disque poudre** dans le **processeur** et pulvériser le cumin. Mixer le curry, le paprika en poudre et les gousses d'ail en une poudre avec le **bamix®** et le **couteau étoile**.

Laver les côtes de cerf à l'eau froide, bien les sécher en les tapotant et les huiler légèrement. Masser les côtes de avec la sauce. Laisser reposer env. 20 minutes. Griller ensuite env. 2 heures indirectement fermé en les retournant.

Sauce salsa

Peler entre-temps la papaye et retirer les pépins. Mixer brièvement en une sauce salsa la pulpe de papaye, le céleri branche, les ciboules et les chilis avec le **bamix®** et le **couteau hachoir** dans le gobelet.

Ajouter l'écorce et le jus de citron vert, l'huile d'olive, le vinaigre et le vinaigre de vin de riz. Bien mélanger le tout et laisser reposer la sauce salsa au minimum 20 minutes.

Servir les côtes de cerf avec la sauce salsa.

La viande de cerf se distingue par son goût intense. Elle est un peu plus maigre que la viande de bœuf et particulièrement délicate sur le grill.



**CONSEIL
PRO**



CARRÉ D'AGNEAU

SAUCE PEPERONI

★ Débutant grill 🍷 4 hommes ⌚ 60 minutes 🍷 Cabernet Sauvignon **Accessoires** 🍴 🧤 🥄

Pâte citron et piment

250 g de piments rouges
2 citrons bio
40 g de sel de mer
1 cs de mélange d'épices Ras el Hanout
5 feuilles de laurier frais

Houmous

100 g de sésame clair pelé
1 citron
2 boîtes de pois chiches (400 g)
1–2 cc de cumin
2 cc de mélange d'épices Ras el Hanout
6 cs d'huile d'olive
1 pincée de sel et de poivre

Carré d'agneau

1,2 kg de carré d'agneau désossé
2 cs d'huile d'olive
1 pincée de sel et de poivre

Pâte citron et piment

Nettoyer les petits piments rouges, les couper dans le sens de la longueur, enlever les pépins et les couper en lamelles. Hacher avec le **bamix®** et le **couteau hachoir**. Presser un citron. Laver le second citron à l'eau chaude, le sécher en le frottant et le couper en zestes. Mixer grossièrement les piments, les zestes de citron et le jus de citron avec le **bamix®** et le **couteau hachoir**. Incorporer le sel et le Ras el Hanout (qui se compose de 3 cs de graines de coriandre, 2 cs de graines de cumin, 1 cc de graines de cardamome, 2 cs de grains de poivre noir, 5 grains de piment, 1 cs de curcuma, 1 cs de paprika en poudre, 1 cs de gingembre en poudre, 1 cs de cannelle en poudre, 2 cc de clous de girofle, ½ cc de noix de muscade, 1 cc de chili) et remplir dans un verre. Recouvrir de feuilles de laurier. Laisser reposer au minimum un jour et si possible une semaine dans un endroit chaud.

Houmous

Presser le citron, verser les pois chiches dans une passoire, les égoutter. Réduire en une purée crémeuse le sésame, le cumin, le Ras el Hanout, l'huile d'olive et les pois chiches avec le **bamix®** et le **couteau étoile**, ajouter éventuellement un peu d'eau. Assaisonner avec le sel et le poivre.

Carré d'agneau

Laver le carré d'agneau, le sécher en tapotant. Frotter la viande avec un peu d'huile d'olive, assaisonner avec le sel et le poivre. Griller à chaleur douce (180–200 °C) sur le grill des deux côtés au total env. 35 minutes en retournant de temps en temps. Laisser reposer le carré cuit 10 minutes, puis le couper en fines tranches. Effeuillez de petites feuilles des herbes. Garnir avec l'houmous, la pâte citron et piment et savourer immédiatement.

100 g contiennent
Calories **1017 kJ/243 kcal**
Glucides **26 g**
Graisse **7 g**
Protéines **15 g**





FILET DE GIBIER AU GRILL

★★★ Avancée grill 🍴 4 hommes ⌚ 30 minutes 📖 Aubergines (p. 155) Accessoires 🍴 🍴 🍴

1 filet de gibier
200 g tomates séchées
8 feuilles de sauge
2 branches menthe poivrée
2 branches citronnelle
2 cs d'huile d'olive
1 pincée de sel et de poivre

Hacher les tomates séchées, le sel, le poivre, la sauge, la menthe, la citronnelle et l'huile d'olive dans le gobelet avec le **bamix®** et le **couteau hachoir**. Ensuite, mixer la préparation pour réaliser une marinade avec le **bamix®** et le **couteau étoile**.

Frotter les filets avec la marinade et laisser reposer quelques heures dans un endroit frais. Préparer le barbecue pour une cuisson indirecte (150° C). Griller enfin la viande env. 30–40 minutes en la retournant plusieurs fois pour ne pas brûler les herbes.

100 g contiennent
Calories **569 kJ/136 kcal**
Glucides **2 g**
Graisse **6 g**
Protéines **19 g**



BLANC DE POULET À LA MOUTARDE

★ Débutant grill 🍴 4 hommes ⌚ 15 minutes 🍷 Bière brune Accessoires 🍴 🍴 🍴

4 pièces de 180 g
blanc de poulet
100 g de moutarde de Dijon
20 g de graines de moutarde
5 g d'estragon
1 cs d'huile de colza
1 pincée de sel et de poivre

Hacher le poivre, les graines de moutarde, le sel et l'estragon avec le **bamix®** et le **processeur**. Frotter le blanc de poulet avec la moutarde, puis saupoudrer du mélange d'épices. Laisser mariner env. 1 h à couvert au réfrigérateur.

Préparer le barbecue pour une cuisson indirecte (175° C). Griller env. 25 minutes jusqu'à ce que la viande soit dorée et qu'une température à cœur de 75° C soit atteinte. Découper et servir.

100 g contiennent
Calories **577 kJ/138 kcal**
Glucides **1 g**
Graisse **7 g**
Protéines **20 g**



AILERONS DE POULET AU CHILI

★ Débutant grill 🍴 4 hommes ⌚ 25 minutes 🍷 Légumes grillés

Accessoires 🍴 🍷

3 cs de mayonnaise
(recette p. 160)
1 cs de sauce Worcester

1 cs d'assaisonnement
au paprika
1 cs de miel

2 oignons de printemps
12 ailerons de poulet
1 pincée de sel et de poivre

Pour la marinade: mixer la mayonnaise, la sauce Worcester, l'assaisonnement au paprika, le poivre, le miel et les oignons de printemps avec le **bamix®** et le **couteau hachoir**. Badigeonner la marinade tout autour des ailerons de poulet. Laisser reposer au minimum 3 h ou si possible toute la nuit au réfrigérateur.

Une fois marinés, griller les ailerons de poulet à chaleur intermédiaire (160 °C) jusqu'à ce qu'ils soient fermes, dorés et bien cuits. Les légumes grillés accompagnent idéalement les ailerons de poulet.

100 g contiennent
Calories **1138 kJ/272 kcal**
Glucides **6 g**
Graisse **16 g**
Protéines **26 g**



SAUCISSE AU CURRY

★ Débutant grill 🍴 2 hommes ⌚ 20 minutes 🍷 Bière blanche fermentée

Accessoires 🍴 🍷

4 saucisses au curry
2 échalotes
2 gousses d'ail
1 piment rouge
1 cs de concentré de tomate

4 cc de curry en poudre
300 ml de jus de tomate
3 cs de ketchup
(recette p. 161)
Jus de 1 orange

1 pincée de sel et de poivre
1 cc de chili
Huile végétale
Curry en poudre pour saupoudrer

Pour la sauce: peler les échalotes et l'ail. Couper en deux les tomates cocktail et retirer le trognon. Épépiner le piment rouge et le hacher avec le **bamix®** et le **couteau hachoir**. Couper les saucisses au curry en 4-5 morceaux, les mélanger à l'huile et les enfilez sur la brochette.

Préparer le grill (avec couvercle, 200 °C) pour chaleur moyenne-haute directe. Cuire les brochettes de saucisse au curry à chaleur directe, fermé, pendant 3-4 minutes de chaque côté. Servir les saucisses recouvertes de sauce et saupoudrer de curry en poudre.

100 g contiennent
Calories **887 kJ/212 kcal**
Glucides **9 g**
Graisse **16 g**
Protéines **11 g**



BURGER AU PORC EFFILOCHÉ AVEC SALADE DE CHOU ET SAUCE BBQ

★★ Amateur grill 🍴 4 hommes ⌚ 2 heures 🍺 Bière irlandaise rousse **Accessoires** 🍴 🍷 🍷 🍷

Burger

1 kg d'épaule de porc avec la couenne et les os
1 cc de cumin
1 cc de paprika en poudre
1 cs d'huile de tournesol
4 pains à burger
1 pincée de sel et de poivre

Sauce

1 oignon
1 gousse d'ail
1 cs d'huile de tournesol
40 ml de jus d'orange
40 ml de vinaigre balsamique
40 ml de bière
1 pincée de flocons de chili

Salade de chou

½ kg de chou pointu
1 cc de cumin noir
2 cs d'huile de colza
2 cs de vinaigre de vin blanc
1 pincée de sucre
1 poignée de persil
1 pincée de sel et de poivre

100 g contiennent
Calories **628 kJ/150 kcal**
Glucides **12 g**
Graisse **6 g**
Protéines **10 g**

Burger

Laver la viande, bien la sécher en la tapotant et faire des entailles en forme de losanges dans la couenne.

Mixer le cumin, le paprika en poudre, le sel et le poivre avec le **bamix®** et le **processeur**. Verser des gouttes d'huile sur la viande, la frotter avec le mélange d'épices, l'enrouler dans un film étirable et la laisser reposer environ 24 heures au réfrigérateur.

Sortir l'épaule du réfrigérateur environ 3 heures avant la cuisson. Griller indirectement à 120 °C pendant environ 16 heures. Contrôler la température à cœur jusqu'à obtenir 90 °C. Laisser reposer env. 1 heure. Pour finir, l'émietter et ajouter un peu de bière.

Sauce

Pour la sauce burger, peler entre-temps l'oignon et l'ail et hacher avec le **bamix®** et le **couteau hachoir**. Chauffer de l'huile dans une petite casserole, faire revenir les oignons et l'ail et saler. Ajouter le jus d'orange, le vinaigre balsamique, la bière et les flocons de chili aux oignons et laisser cuire environ 25 minutes. Réduire ensuite la sauce en purée dans le gobelet avec le **bamix®** et le **couteau étoile**, puis assaisonner de sel et de poivre.

Salade de chou

Pour la salade de chou, couper le chou en deux, puis en fines lamelles et l'assaisonner avec le sel, le poivre, le sucre, l'huile et le vinaigre. Hacher grossièrement le persil et le cumin noir avec le **bamix®** et le **processeur**. Assaisonner ensuite la salade de chou avec. Laisser reposer au frais 2–3 heures en remuant sans arrêt.

Étaler un peu de sauce sur les pains à burger, les garnir de salade de chou et de viande. Recouvrir le burger de l'autre moitié de pain et savourer.





MINI-BURGER ET KETCHUP BBQ À LA FRAISE

★★ Amateur grill 4 hommes 35 minutes Bière ambrée **Accessoires**

Ketchup BBQ à la fraise

1 verre de paprikas grillés
200 g de fraises
1 cs de graines de coriandre
1 gousse d'ail
1 cs gingembre haché
50 ml de vinaigre balsamique
1 cc de sauce Worcester
1 cc de moutarde de Dijon
100 ml de tomates en morceaux
3 cs de miel
2 cs de sauce au soja
3 cs de confiture de fraises
200 ml d'eau
1 pincée de sel et de poivre
2 cs d'huile d'olive

Patty

500 g de viande de bœuf
1 grosse poignée de roquette
10 tranches de lard
1 oignon
1 pincée de sel et de poivre

Petits pains

Ketchup BBQ à la fraise

Pour la sauce BBQ, laver les fraises. Mettre les fraises dans un plat à four et faire caraméliser pendant env. 25 minutes à 200 °C. Sortir du four et laisser légèrement refroidir. Égoutter les paprikas et les hacher avec le **bamix®** et le **couteau hachoir**. Entre-temps, faire revenir les épices (graines de coriandre, ail, gingembre) dans une casserole avec un peu d'huile. Dès qu'ils sont légèrement colorés, ajouter les paprikas et les faire aussi revenir brièvement. Ajouter le miel et la moutarde et mélanger pour bien lier le tout avec les paprikas. Veiller à ne pas laisser brûler.

Mouiller ensuite avec de l'eau et ajouter les tomates en morceaux, le vinaigre balsamique, la sauce Worcester et la sauce au soja. Laisser cuire le tout doucement pendant au moins 30 minutes en remuant sans arrêt. Pour finir, ajouter les fraises caramélisées. Incorporer ensuite la confiture de fraises et réduire grossièrement le tout en purée avec le **bamix®** et le **couteau étoile**. Assaisonner enfin avec le sel et le poivre.

Patty (galettes de bœuf haché)

Hacher la viande de bœuf avec le **bamix®** et le **couteau hachoir**. Frire le lard dans une poêle à griller très chaude pour qu'il soit bien croustillant. Assaisonner la viande de bœuf hachée auparavant avec un peu de sel et de poivre frais et bien pétrir avec les mains. Former des boulettes de viande de même taille et les aplatir avec la paume de la main. Préparer le grill (avec couvercle, env. 200 °C) pour chaleur directe. Griller les galettes de bœuf à forte chaleur directe avec couvercle fermé pendant 3-4 minutes de chaque côté. Laver la roquette, la sécher en l'essorant et l'effeuiller légèrement. Peler les oignons, les couper en deux, puis en fines rondelles.

Couper d'abord les petits pains en deux, garnir la moitié inférieure d'un peu de roquette, puis de la moitié du lard grillé, de quelques rondelles d'oignon, mettre la galette de bœuf fraîchement rôtie dessus, puis recouvrir de 1 cs de ketchup BBQ à la fraise. Fermer avec la partie supérieure du bun.

100 g contiennent
Calories **640 kJ/153 kcal**
Glucides **12 g**
Graisse **5 g**
Protéines **14 g**



WRAP DE POULET

SAUCE RANCH

★ Débutant grill 🍴 4 hommes ⌚ 20 minutes 🍷 Bière blonde **Accessoires** 🍴 🥄

Blanc de poulet

500 g de blanc de poulet
2 cs huile
1 pincée de sel et de poivre

Sauce ranch

3 cs de mayonnaise (recette p. 160)
200 g de fromage blanc maigre, 0,3 % mg
1 cs de jus de citron
1 gousse d'ail
2 cs ciboulette hachée
2 cs persil haché
1 pincée de sel et de poivre

Wrap

4 tortillas ou galettes
2 tomates
½ de salade romaine
100 g de mozzarella râpée

Blanc de poulet

Bien laver le blanc de poulet, le couper en lanières d'env. 3 cm de large. Chauffer le grill à env. 200 °C avec chaleur directe. Assaisonner, parsemer d'huile et griller 10 minutes.

Sauce ranch

Préparer une mayonnaise puis ajouter le fromage blanc et le jus de citron et mixer avec le **bamix®** et le **couteau étoile**. Ajouter ensuite l'ail, la ciboulette et le persil, puis mixer encore une fois brièvement avec le **bamix®** et le **couteau étoile**. Assaisonner avec le sel et le poivre.

Wrap

Pour le wrap: badigeonner généreusement les tortillas ou les galettes d'ürüm de sauce ranch, placer deux feuilles de salade romaine au centre et garnir des lanières de blanc de poulet, des tomates en dés et de la mozzarella.

Refermer les côtés du haut et du bas et enrouler rapidement vers la droite ou la gauche. Veiller à bien enrouler le wrap pour que rien ne s'échappe à l'extrémité.






100 g contiennent
Calories **548 kJ/131 kcal**
Glucides **6 g**
Graisse **7 g**
Protéines **14 g**

Plus la viande de poulet est cuite très chaude, plus elle perd de jus et devient sèche. Une certaine maîtrise est donc de mise.



**CONSEIL
PRO**

DARNE DE SAUMON GRILLÉ

★★ Amateur grill  4 hommes  15 minutes  Riesling/Veltliner **Accessoires**  

4 darnes de saumon de 250 g

Pour la marinade

6 cs d'huile

2 cs de moutarde de Dijon

4 cs de jus de citron

4 cs de sauce au soja

4 cs de sauce japonaise pour poisson

4 cs de miel

1 cc d'ail en poudre

1 pincée de sel et de poivre

Mixer tous les ingrédients de la marinade avec le **bamix®** et le **couteau étoile**. Assaisonner avec le sel et le poivre. Faire mariner les darnes de saumon dedans à recouvert env. 30 min. au réfrigérateur.

Préchauffer le barbecue à 220 °C. Retirer les darnes de saumon de la marinade, les sécher en les tapotant et les griller 2–3 min. de chaque côté. Poser maintenant les darnes sur la zone grill indirect et les laisser reposer jusqu'à obtenir une température à cœur de 60 °C. Badigeonner encore une fois au pinceau de la marinade et assaisonner avant de servir.






100 g contiennent
Calories **703 kJ/168 kcal**
Glucides **10 g**
Graisse **7 g**
Protéines **14 g**



151



LOTTE GRILLÉE

★★ Amateur grill  4 hommes  20 minutes  Sauce rémoulade (p. 162) **Accessoires**  

1 kg de lotte

6 branches de thym

8 g de graines de coriandre

5 g de sucre de canne brun

1 cc de pâte de wasabi (ou de moutarde)

1 pincée de sel et de poivre

Hacher les feuilles de thym, les graines de coriandre, le poivre, le sel et le sucre avec le **bamix®** et le **couteau hachoir**. Frotter la lotte de la marinade sèche et faire mariner à couvert au minimum 30 min. à température ambiante.

Griller la lotte marinée à chaleur indirecte sur le grill env. 15 min. à env. 160–180 °C avec couvercle fermé. Retourner plusieurs fois. Pour finir, laisser reposer 5 min. sans couvercle.

100 g contiennent
Calories **314 kJ/75 kcal**
Glucides **3 g**
Graisse **3 g**
Protéines **10 g**





SALADE PATATE DOUCE ÉPINARDS ET QUINOA

★ Débutant grill 🍴 4 hommes ⌚ 20 Min. 🍷 Pale Ale/IPA **Accessoires** 🍷 🍷 🍷

Patates douces

2 patates douces
4 cs d'huile de tournesol
1 cc de paprika en poudre
doux
1 pincée de sel et de poivre

Salade

50 g de quinoa
2 cs d'huile d'olive
1 pomme verte
1 poignée de noix
½ grenade
100 g de mini-épinards frais
½ cc de cannelle
50 ml d'eau
1 pincée de sel

Sauce

4 cs d'huile d'olive
2 cs de miel
2 cs de moutarde de Dijon
2 cs de vinaigre balsamique
1 cc de jus de citron
1 pincée de sel et de poivre

Patates douces

Pour la salade: Bien laver les patates douces, les couper en gros morceaux, puis en petits quartiers. Mélanger à l'huile de tournesol et au paprika en poudre. Assaisonner de sel et de poivre. Griller les patates directement 25 min. à chaleur medium (180 °C) jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et brun doré de couleur. Retourner occasionnellement.

Salade

Laver le quinoa et le porter à ébullition dans une poêle avec de l'eau. Le faire cuire à petit feu env. 10 minutes al dente à chaleur moyenne jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée. Ajouter l'huile d'olive et faire cuire 5 minutes. Assaisonner avec le sel et la cannelle et laisser refroidir sur un essuie-tout.

Laver la pomme et la couper en fines tranches. Épépiner la grenade et laver les épinards. Hacher grossièrement les noix avec le **bamix®** et le **couteau hachoir**. Mélanger le tout au quinoa.

Sauce

Pour la sauce: Batta l'huile d'olive, le miel, la moutarde, le vinaigre balsamique et le jus de citron dans le gobelet avec le **bamix®** et le **disque mélangeur**, puis assaisonner de sel et de poivre. Verser sur la salade.

100 g contiennent
Calories **849 kJ/203 kcal**
Glucides **23 g**
Graisse **11 g**
Protéines **3 g**

Épépiner simplement la grenade dans un plat sous l'eau courante pour éviter les éclaboussures désagréables.



**CONSEIL
PRO**





CHAMPIGNONS FARCIS

★ Débutant grill 🍴 2 hommes ⌚ 20 minutes 🌿 Salsa tomates et poivrons (p. 164) **Accessoires** 🍷 🥄

8 champignons bruns
115 g de noix de cajou
1 poignée de basilic

2 cs de lait de coco
Jus de ½ citron vert bio
60 ml d'eau

2 cs de pignons de pin
1 pincée de sel et de poivre

Mixer les noix avec le basilic, le lait de coco, le citron vert, l'eau et les pignons de pin avec le **bamix®** et le **couteau étoile**.

Nettoyer les champignons, enlever les tiges et les farcir d'env. 1–2 cc de crème de noix de cajou et basilic. Les champignons ont besoin d'env. 15–20 min. sur le grill. Ils sont prêts dès qu'ils sont ridés. Parsemer de pignons de pin et servir.

100 g contiennent
Calories **816 kJ/195 kcal**
Glucides **9 g**
Graisse **15 g**
Protéines **5 g**



AUBERGINES MARINÉES

★ Débutant grill 🍴 3 hommes ⌚ 25 minutes 🌿 Sauce BBQ smoky (p. 163) **Accessoires** 🍷 🥄

3 aubergines

Marinade

2 cs d'huile d'olive
1 cs de miel

3 cs de vinaigre de vin rouge

1 poignée de persil

1 poignée de feuilles de thym

3 gousses d'ail

½ cc de chili

1 pincée de sel et de poivre

Couper les aubergines en tranches. Verser quelques gouttes d'huile d'olive sur les tranches d'aubergine et assaisonner de sel et poivre. Griller les tranches env. 4–5 min. de chaque côté.

Entre-temps, mixer l'huile d'olive à la marinade restante. Mixer aussi en une marinade l'huile d'olive et les ingrédients restants de la marinade dans le gobelet avec le **bamix®** et le **couteau étoile**. Mettre les aubergines dans une assiette creuse. Verser la marinade dessus, recouvrir l'assiette et laisser mariner au moins 2 à 6 h.

100 g contiennent
Calories **615 kJ/147 kcal**
Glucides **17 g**
Graisse **10 g**
Protéines **2 g**



SALADE DE FENOUIL GRILLÉ

★ Débutant grill 4 hommes 15 minutes Bière blonde **Accessoires**

4 oranges
2 cs de moutarde de Dijon
95 ml d'huile d'olive

2 fenouils
4 cs d'amandes effilées
4 tiges de menthe fraîche

1 pincée de sel et de poivre

Râper une écorce d'orange dans le gobelet et presser une orange. Battre le jus d'orange avec la moutarde de Dijon, l'écorce d'orange râpée et 50 ml d'huile d'olive avec le **bamix®** et le **disque mélangeur**. Assaisonner de sel et de poivre.

Couper les fenouils en tranches d'env. 1 cm d'épaisseur, les mélanger à l'huile d'olive restante ainsi qu'au sel et au poivre. Griller les fenouils 4 min. de chaque côté. Râper les tranches de fenouil grillé. Peler les oranges restantes et extraire les zestes. Mélanger le fenouil grillé avec les oranges, les amandes effilées, la menthe hachée et la sauce.

100 g contiennent
Calories **916 kJ/219 kcal**
Glucides **14 g**
Graisse **17 g**
Protéines **4 g**



AVOCATS GRILLÉS

★ Débutant grill 4 hommes 20 minutes **Parfait pour steak** **Accessoires**

5 avocats moyens
Jus de 1 citron bio
3 cs d'huile d'olive
5 cs d'huile aux herbes
1 pincée de sel et de poivre

Sauce salsa à l'avocat
2 avocats
2 tomates
½ oignon rouge
2 oignons de printemps

½ chili
1 poignée de coriandre

Couper les avocats en deux dans le sens de la longueur et enlever le noyau. Faire mariner env. 1 h la pulpe avec le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Griller les avocats sur le grill brûlant 8-10 min. des deux côtés.

Hacher les tomates avec les avocats avec le **bamix®** et le **couteau étoile**. Hacher les oignons, les oignons de printemps, le chili et la coriandre avec le **bamix®** et le **processeur**. Mélanger l'avocat à la tomate aux herbes et aux oignons. Remplir les moitiés d'avocat grillé de la sauce salsa et servir.

100 g contiennent
Calories **1038 kJ/248 kcal**
Glucides **9 g**
Graisse **22 g**
Protéines **2 g**



ANANAS GRILLÉ

★ Débutant grill 🍴 4 hommes ⌚ 20 minutes **Accessoires** 🍷 🍹 🥄

75 g de sucre brun
7-8 glaçons
7 citrons bio
2 blancs d'œuf
1 pincée de sel
1 boîte de 0,5 l de jus/
lait de coco

1 ananas coupé en huit
10 g de sucre de canne brun
40 ml de rhum, 40 %
½ cc de cannelle
130 ml de crème fraîche,
30 % mg
10 g de sucre glace

100 g contiennent
Calories **904 kJ/216 kcal**
Glucides **25 g**
Graisse **8 g**
Protéines **3 g**

Couper l'ananas en tranches. Griller directement les morceaux des deux côtés, puis indirectement pendant env. 15 minutes. Couper les tranches en huit.

Râper finement l'écorce des citrons. Presser les citrons, mesurer 90 ml de jus. Batta le blanc d'œuf avec le **bamix®** et le **disque fouet** en po-

sition 1. Mélanger le blanc d'œuf avec le sucre, le jus de citron et le lait de coco. Verser le mélange dans le gobelet et hacher avec les glaçons pour réaliser un sorbet avec le **bamix®** et le **couteau étoile**. Battre fermement la crème et le sucre glace avec le **bamix®** et le **disque fouet** en position 1. Servir l'ananas grillé avec une boule de sorbet et la crème fraîche.



BANANA SPLIT AU BARBECUE

★ Débutant grill 🍴 4 hommes ⌚ 20 minutes **Accessoires** 🍷 🍹 🥄

120 g de miel
60 ml de rhum, 40 %
1 cs de sucre
1 cc de gingembre

½ cc de cannelle
1 pincée de muscade
4 bananes mûres et fermes
2-3 cs de noix de coco râpée

Crème fraîche comme
garniture
4 boules de glace à la vanille
3 cs de cacahuètes

Mixer le miel, le rhum, le sucre, le gingembre, la cannelle et la muscade dans un gobelet avec le **bamix®** et le **couteau étoile**. Éplucher les bananes et les badigeonner au pinceau avec la marinade. Badigeonner la grille d'huile et griller les bananes de chaque côté. Faire griller la noix de coco râpée et les cacahuètes au bord du grill sur une feuille en alu pour bien les dorer. Couper grossièrement la banane obliquement en morceaux, verser des gouttes de marinade dessus.

Batta fermement la crème fraîche et le sucre avec le **bamix®** et le **disque fouet** en position 1. Verser sur les bananes, parsemer du coco râpé et des cacahuètes grillés et servir la glace en accompagnement.

100 g contiennent
Calories **1590 kJ/380 kcal**
Glucides **48 g**
Graisse **17 g**
Protéines **4 g**



MAYONNAISE

★ Débutant grill 🍴 4 hommes ⌚ 15 minutes Accessoires 🥄 🥫

1 œuf (avec ou sans le blanc) 250 ml d'huile
 Jus de ½ citron bio 1 cc de moutarde
 1 cc de vinaigre aux herbes
 1 pincée de sel et de poivre

Mettre tous les ingrédients, sauf l'huile, dans le gobelet et bien travailler avec le **bamix®** et le **disque mélangeur**. Faire ensuite couler l'huile en un fin filet pendant que le **bamix®** continue de travailler jusqu'à ce que la mayonnaise atteigne la consistance souhaitée. La température identique des ingrédients garantit une mayonnaise réussie.

Autre mode de préparation:

Mettre tous les ingrédients dans le gobelet, dans ce cas, au moins 250 ml d'huile est nécessaire. Placer le **bamix®** avec le **disque mélangeur** env. 5 secondes immobile au fond du récipient et le laisser travailler. Quand les ingrédients sont liés, mixer la masse avec l'huile dans le gobelet en position 1 en remontant le long de la paroi.

100 g contiennent
 Calories **2761 kJ/660 kcal**
 Glucides **1 g**
 Graisse **72 g**
 Protéines **4 g**



KETCHUP

★ Débutant grill 🍴 4 hommes ⌚ 30 minutes Accessoires 🥄 🥫

650 g de tomates 1 bâton de cannelle rouge
 150 g d'oignons rouges 2 anis étoilés 50 g de sucre de canne
 3 gousses d'ail 1 piment chili séché 2 cc de fécule
 5 graines de piment 100 ml de vinaigre de vin 1 cc de sel

Réduire finement en purée les tomates, les oignons et l'ail dans le gobelet avec le **bamix®** et le **couteau hachoir**. Verser la purée dans une casserole. Ajouter les épices, porter à ébullition. Faire cuire doucement à découvert env. 35 minutes en remuant fréquemment.

Ajouter le vinaigre et le sucre. Porter de nouveau à ébullition et cuire encore 10 minutes en remuant. Verser la fécule dans le ketchup qui cuit et mixer avec le **bamix®** et le **couteau étoile**. Porter brièvement à ébullition. Bien conserver dans le gobelet avec le couvercle.

100 g contiennent
 Calories **397 kJ/95 kcal**
 Glucides **19 g**
 Graisse **1 g**
 Protéines **2 g**





SAUCE RÉMOULADE

★ Débutant grill 🍴 4 hommes ⌚ 15 minutes Parfait pour le poisson Accessoires 🍷 🥄 🥙

2 jaunes d'œuf dur
1 jaune d'œuf cru
125 ml d'huile
2 cs de vinaigre ou le jus
d'un citron

1 cc de moutarde
1 petit oignon
1 cs de câpres
2 petits cornichons
1–2 anchois dessalés

Différentes herbes
125 ml de crème aigre,
10 % mg
1 pincée de sel

Émulsionner le jaune d'œuf, l'huile et le sel avec le **bamix®** et le **disque mélangeur**, puis travailler et incorporer deux cuillères à soupe de vinaigre ou le jus de citron, la moutarde, le petit oignon, la cuillère à soupe de câpres, les cornichons, les anchois à la crème aigre et aux herbes dans le **bamix®** avec le **couteau étoile**.

100 g contiennent
Calories **1594 kJ/381 kcal**
Glucides **11 g**
Graisse **11 g**
Protéines **13 g**



SAUCE BBQ SMOKY

★ Débutant grill 🍴 4 hommes ⌚ 15 minutes Parfait pour côtes Accessoires 🍷 🥄 🥙

½ oignon
240 g de ketchup
(recette p. 161)
120 ml d'eau

60 ml de vinaigre de pomme
1 cs de sauce Worcester
Jus de ½ citron bio
½ cc de Tabasco

½ cs de moutarde de Dijon
5 cs de sucre brun
5 cs de sucre
1 pincée de sel et de poivre

Hacher finement l'oignon avec le **bamix®** et le **couteau hachoir**, le faire blondir avec l'huile dans une casserole. Ajouter le ketchup, l'eau, le vinaigre de pomme, la sauce Worcester, le Tabasco et le jus de citron et porter à ébullition.

Ajouter les ingrédients restants et homogénéiser avec le **bamix®** et le **disque mélangeur**. Faire cuire env. 45–60 minutes à chaleur moyenne en remuant de temps à autre.

100 g contiennent
Calories **711 kJ/170 kcal**
Glucides **40 g**
Graisse **1 g**
Protéines **1 g**



SALSA TOMATES ET POIVRONS

★ Débutant grill 🍴 4 hommes ⌚ 15 Min. Parfait pour bœuf Accessoires 🍷 🥄

500 g de tomates
250 g de poivrons jaunes
100 g d'oignons

1 chili
½ cs d'huile alimentaire
25 ml de vinaigre

1 pincée de sel et de poivre
½ sachet d'acide citrique
½ sachet de sucre gélifiant

Hacher grossièrement les tomates, les poivrons, les oignons et le chili avec le **bamix®** et le **couteau hachoir**.

Chauffer l'huile dans une grande casserole. Faire mijoter la préparation hachée et mélanger avec les ingrédients restants. Porter le tout à ébullition et cuire pendant 10 min. à gros bouillon en mélangeant. Assaisonner avec les épices.

100 g contiennent
Calories **285 kJ/68 kcal**
Glucides **10 g**
Graisse **2 g**
Protéines **3 g**



SAUCE MOUTARDE AUX HERBES

★ Débutant grill 🍴 4 hommes ⌚ 15 minutes Parfait pour les côtelettes Accessoires 🍷 🥄

125 g de câpres marinés
250 ml de bouillon de légumes
1 bouquet d'estragon

1 bouquet de cerfeuil
1 bouquet de persil
2-3 ciboules
2 cs de moutarde mi-forte

50 ml de vinaigre de vin blanc
250 ml de jus de pomme
100 ml d'huile végétale
20 g de grains de poivre rouge

Hacher grossièrement les ciboules, les herbes et les câpres dans le processeur avec le **bamix®** et le **couteau hachoir**.

Émulsionner la moutarde, le vinaigre, le bouillon de légumes, le jus de pomme et l'huile dans le gobelet avec le **bamix®** et le **disque mélangeur**. Incorporer les câpres, les herbes et les grains de poivre.

100 g contiennent
Calories **749 kJ/179 kcal**
Glucides **7 g**
Graisse **15 g**
Protéines **1 g**





SALSA ABRICOT POIVRON

★ Débutant grill 🍴 4 hommes ⌚ 15 minutes Parfait pour bœuf Accessoires 🍴 🍷 🥄

1 poivron rouge	1 cc d'écorce de citron bio	6 cs d'huile d'olive
300 g d'abricots	2 cs de jus de citron	1 pincée de sel et de poivre
1 gousse d'ail	1–2 larmes de Tabasco	1 pincée de sucre

Nettoyer le poivron rouge, le couper en quatre et hacher avec la gousse d'ail dans le gobelet à l'aide du **bamix®** et du **couteau hachoir**. Couper en deux 300 g d'abricots, les dénoyauter et les hacher également avec le **bamix®** et le **couteau hachoir**.

Battre l'écorce râpée du citron bio, le jus de citron, un peu de sel, le poivre, le sucre, quelques larmes de Tabasco et l'huile d'olive avec le **bamix®** et le **disque mélangeur**. Mélanger le paprika et les abricots à la sauce. Laisser reposer 20 min.

100 g contiennent
Calories **485 kJ/116 kcal**
Glucides **8 g**
Graisse **9 g**
Protéines **1 g**



BEURRE AUX HERBES ET AU FROMAGE FRAIS

★ Débutant grill 🍴 4 hommes ⌚ 10 minutes Parfait pour steak Accessoires 🍴 🍷 🥄

1 gousse d'ail	crème	1 botte de cresson
100 g de beurre tendre	1 bouquet de persil plat	1 pincée de sel et de poivre
100 g fromage frais double	1 bouquet de ciboulette	

Peler l'ail, effeuiller le persil, hacher dans le gobelet avec une cc de gros sel et le beurre avec le **bamix®** et le **couteau hachoir**. Réaliser un mélange très crémeux grâce au **bamix®** et au **disque mélangeur**. Bien incorporer le fromage frais peu à peu.

100 g contiennent
Calories **1791 kJ/428 kcal**
Glucides **3 g**
Graisse **46 g**
Protéines **3 g**

Couper la ciboulette en fins petits rouleaux. Incorporer le cresson et la ciboulette à la préparation beurre-fromage frais et mélanger brièvement avec le **bamix®** et le **disque mélangeur**. Assaisonner le beurre de poivre et éventuellement de sel et mettre au réfrigérateur.



MÉLANGE D'ÉPICES POUR GRILLADES

★ Débutant grill 🍴 4 hommes ⌚ 5 minutes Parfait pour bœuf Accessoires 🍴 🍷

6 cs de paprika en poudre
(doux)
3 cc de sel
3 cc de sucre brun
2 cc de graines de moutarde

¼ cc de flocons de chili
¼ cc de cumin
2 cc de poivre noir
1 cc poudre d'ail
2 cc de poivre de Cayenne

1 cc de thym
1 cc de romarin

Mixer avec le **processeur** et le **bamix®** les épices, le paprika en poudre, le sel, le sucre, les graines de moutarde, le chili, le cumin, le poivre noir, l'ail, le poivre de Cayenne, le thym et le romarin pour obtenir un mélange barbecue.

Le mélange d'épices équilibré d'herbes, d'un peu de sel et d'un léger piquant peut être réparti sur le steak avant ou après la cuisson.

100 g contiennent
Calories **1276 kJ/305 kcal**
Glucides **41 g**
Graisse **7 g**
Protéines **9 g**



BEURRE AU LARD

★ Débutant grill 🍴 4 hommes ⌚ 10 minutes Parfait pour steak Accessoires 🍴 🍷

40 g de lard gras
60 g de lard entrelardé
1 cs d'huile d'olive

200 g de beurre à
température ambiante
4 tiges de persil plat

4 cs d'oignons rôtis
1 pincée de sel et de poivre

Hacher les deux types de lard dans le gobelet avec le **bamix®** et le **couteau hachoir**. Les faire sauter dans une poêle avec de l'huile pour qu'ils soient croustillants. Récupérer la graisse du lard, laisser tiédir et battre en crème avec le beurre avec le **bamix®** et le **disque mélangeur**.

Hacher finement les oignons rôtis, effeuiller le persil et mixer avec le lard avec le **couteau hachoir**. Mélanger le persil, le lard et les oignons rôtis au beurre et assaisonner de poivre et d'une pincée de sel.

100 g contiennent
Calories **2272 kJ/543 kcal**
Glucides **3 g**
Graisse **56 g**
Protéines **9 g**





BON À SAVOIR SUR LE BARBECUE

Barbecue au charbon de bois : cuire sur le feu

La manière préférée et « la plus authentique » de cuisiner au barbecue est sans aucun doute celle au charbon de bois. Cependant, le barbecue au charbon de bois nécessite un certain temps de préparation, car le charbon de bois doit d'abord entièrement rougeoier pour générer suffisamment de chaleur pour griller. Pour cela, vous devez prévoir suffisamment de temps avoir de pouvoir savourer vos grillades - environ 30 à 40 minutes. Une fois prêt, la cuisson au charbon de bois séduit par son atmosphère unique, son feu ouvert et son arôme intense de grillade.

Barbecue électrique : cuire à l'électricité

Quiconque veut aller vite doit acquérir un barbecue électrique : aussitôt branché, le barbecue est prêt à fonctionner en quelques minutes. En plus du gain de temps, le barbecue électrique offre aussi un autre avantage de taille : il dégage très peu de fumée quand on rôtit, à l'inverse du barbecue au charbon de bois. Il convient ainsi parfaitement sur un balcon, car vous ne dérangez alors pas vos voisins avec une odeur désagréable. Il ne prend en outre que peu de place, il convient également dans la maison. Quiconque le souhaite peut donc déguster un steak savoureux les jours de pluie et en hiver avec un barbecue électrique. Le barbecue électrique a cependant un gros inconvénient : l'authentique.

Barbecue à gaz : cuire au gaz

Le barbecue à gaz est aussi rapide que le barbecue électrique, encore plus flexible et dégage peu de fumée. Il fonctionne comme une cuisinière à gaz : vous appuyez sur le bouton, la flamme s'allume et vous pouvez immédiatement commencer à cuisiner. Comme avec le barbecue électrique, le réglage de température s'effectue très aisément. Les appareils haut de gamme séduisent par leur performance technique. Mais le gaz ne peut pas créer l'arôme magique typique des grillades au charbon de bois.

Allumer le barbecue

Allumer le barbecue est relativement simple lorsque celui fonctionne au gaz ou à l'électricité : Brancher le connecteur à la prise ou à la bonbonne de gaz, allumer et après un bref temps de préchauffage on peut commencer. Avec le barbecue au charbon de bois, vous devez d'abord faire rougir le charbon de bois pour avoir une chaleur suffisante pour griller. Pour cela, utilisez plusieurs allume-feu qui existent sous forme solide ou liquide dans le commerce. Répartissez-les régulièrement dans le charbon de bois et allumez-les avec une allumette. Ventilez à l'aide d'un sèche-cheveux ou d'un morceau de carton – le charbon de bois rougit ainsi plus vite. Attention : n'utilisez pas d'alcool ou d'essence pour allumer le barbecue, cela peut provoquer des accidents avec de très graves brûlures. Les experts en barbecue recommandent un pistolet à air chaud pour ceux qui utilisent beaucoup leur barbecue et ne veulent pas perdre de temps. Celui-ci fait rougeoier le charbon froid en quelques minutes à 500 °C. Un petit brûleur manuel à cartouche de gaz rend également de bons services. Pour cela, il est préférable d'allumer d'abord quelques briquettes et d'ajouter peu à peu le charbon de bois.

Cuire au barbecue à température exacte

Vous devez observer les différentes zones de température du grill pour pouvoir parfaitement griller steaks, saucisses et compagnie. Qu'il s'agisse de barbecue à charbon de bois, électrique ou à gaz : la température la plus élevée se trouve au centre du barbecue. La température est de moins en moins élevée vers le bord. L'avantage : les températures différentes permettent de griller la viande, le poisson et les légumes en même temps : les légumes, les saucisses et la volaille dans la zone intermédiaire, le bœuf et le porc dans la zone la plus chaude.

Il est bon de travailler avec plusieurs zones pour le steak : Grillez la viande dorée et croustillante dans la zone la plus chaude et placez-la au bord dans la zone la plus froide pour terminer la cuisson. Si la viande est cuite, ne la laissez pas sur le grill (pas non plus sur le bord), car elle sècherait rapidement. Conservez de préférence la viande au chaud dans une feuille d'aluminium.

En plus de la zone de température, vous devez aussi observer la température de la viande à griller. Elle peut être très simplement relevée avec un thermomètre pour barbecue.

Type de viande	Niveau de cuisson	Température
Filet de bœuf	bien cuit	90–95 °C
	à point	54–58 °C
	saignant	40–53 °C
Steak	bien cuit	60–62 °C
	à point	56–60 °C
Steak haché	saignant	48–52 °C
	bien cuit	85 °C
Viande de porc hachée	à point	70 °C
	bien cuit	80–85 °C
Porc effiloché	à point	70–75 °C
	bien cuit	95 °C
Blanc de poulet	bien cuit	72–75 °C
Dinde	bien cuit	80–90 °C
Poisson	à point	62 °C
	bien cuit	70–80 °C

bamix[®]
of Switzerland



bamix BBQ

GRILL CHILL[&]

Esge AG

Hauptstrasse 21
CH-9517 Mettlen
Switzerland

info@bamix.com
www.bamix.com