



Spéciale Barbecue

Marinade de poulet

- 4 pillons de poulet
- 1 verre de vin blanc sec
- 8 gousses d'ail haché
- 1 botte de persil concassé
- Huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

1/ Mélangez tous les ingrédients de la marinade et plongez-y les pillons de poulet en veillant à bien les recouvrir. Laissez mariner au moins 30'

Marinade piquante (volailles, viande rouges)

- 500gr de bœuf en cubes
- 1 poivron rouge
- 1 oignon rouge
- 200ml de Worcestershire sauce
- Huile d'olive
- 4 gousses d'ail écrasées
- 1 piment rouge de taille moyenne
- 2 càs de romarin émincé
- Jus et zeste d'un citron
- 2 càs de paprika
- 2 càs de miel liquide
- Sel et poivre du moulin

1/ Sur des piques à brochettes, alternez des cubes de viande, des morceaux de poivrons et d'oignons rouges.

2/ Mélangez tous les ingrédients de la marinade et plongez-y les brochettes en veillant à bien les recouvrir. Laissez mariner au moins 30'



Marinade aigre-douce pour agneau

- 1 train de côtes d'agneau
- 2 càs de miel liquide
- 2 càs d'huile d'olive
- 2 càs de vinaigre balsamique
- 1 càs de moutarde violette
- Herbes de Provence
- Sel et poivre du moulin

1/ Mélangez tous les ingrédients de la marinade et plongez-y les côtes d'agneau en veillant à bien les recouvrir. Laissez mariner au moins 30'

2/ Egouttez légèrement les différents morceaux de viande et lancez la cuisson sur le barbecue en commençant par le poulet.

Salade verte

- 250g de mesclun
- 1 pomme verte
- 1 concombre
- 1 poignée de raisins secs
- 1 poignée de noix de cajou grillées
- Vinaigre de cidre
- Huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

1/ Taillez la pomme et le concombre. Mélangez tous les ingrédients et assaisonnez.

Salade de pâtes

- 250g de spirelli
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 1 poivron vert
- 2 gousses d'ail
- Ciboulette
- Huile d'olive
- Sel et poivre



1/ Mélangez les lamelles de poivrons et les gousses d'ail hachées et recouvrez d'une bonne quantité d'huile d'olive. Couvrez et laissez mariner le mélange 2h minimum.

2/ Mélangez les pâtes froides ou tièdes avec les poivrons, la ciboulette ciselée, salez et poivrez.

Salade de riz

- 200g de riz
- 1 bloc de feta
- 1 pot d'olive dénoyautées à l'huile
- 20 tomates cerise
- 1 oignon rouge finement émincés

1/ Emiettez la feta. Coupez les tomates cerise en deux. Egouttez et coupez les olives en morceaux.

2/Mélangez tous les ingrédients, poivrez et salez si nécessaire. Attention la feta et les olives sont déjà bien salées.

Regardez la préparation en vidéo : http://www.rtb.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_speciale-barbecue?id=8974164&emissionId=5931