

## 6 RECETTES POUR UNE BARBECUE PARTY RÉUSSIE !

**2 bonnes raisons de cuisiner  
au barbecue cet été**

Cuits ainsi, les aliments ne baignent pas dans leur graisse, la cuisson est saine et diététique. La cuisson faite sur Barbecue permet aux aliments de garder toutes leurs vitamines : A, C mais aussi B1, B5 et B9.



# BARBECUE — PARTY —

## 1. YAKITORIS DE CANARD À LA MANGUE

Pour changer de la brochette de volaille, on coupe la viande de canard en petits cubes qu'on fait mariner dans une sauce à base de soja, de mirin et de saké avant de les égoutter et de les enfiler en alternance avec des dés de mangue.

## 2. DES COUTEAUX AU BARBECUE

On commence par les faire dégorger dans de l'eau tiède vinaigrée pendant une bonne heure. On les égoutte avant de les faire cuire avec un peu d'huile d'olive et de les faire griller rapidement sur des braises vives. On sert avec des sauces au pistou ou au piment.

## 3. DU FILET MIGNON FARCÉ

Le filet mignon incisé et ouvert en portefeuille qu'on garnit d'un pesto de pistache. On roule, on ficelle pour fermer et on fait cuire 20 minutes sur le gril en retournant régulièrement.

## 6 RECETTES POUR UNE BARBECUE PARTY RÉUSSIE !



© VISION 21, ne pas faire sur la voie publique - crédits photos : Adobe Stock

# BARBECUE — PARTY —

## 4. DES PILONS DE POULET

On mise sur les pilons de poulet marinés dans une sauce à base d'ail, d'oignons, de vinaigre de riz, de ketchup et de petits morceaux d'ananas qu'on fait préalablement caraméliser.

## 5. DU CAMEMBERT

On aura pris soin de creuser une cavité en son sein qu'on aura rempli au choix de calvados et d'herbes fraîches aromatiques, ou d'un mélange abricots-miel-romarin. On n'oublie pas d'enfermer la boîte dans du papier aluminium.

## 6. DES ABRICOTS RÔTIS

On les plante sur une branche de romarin, on les fait cuire 5 minutes et on sert avec de la chantilly maison, du crumble émietté, et du zeste de citron vert.