

10

Betty Bossi

secrets pour vos grillades

1 Marinades – toujours sans sel

Les marinades et le sel sont des ennemis déclarés. Afin de conserver la viande aussi tendre que possible, salez les gros morceaux juste avant de les mettre sur le grill; les petits morceaux et les tranches se salent après la cuisson.



DEUX

Enlever la marinade

Enlevez la marinade avant de placer la viande sur le grill, notamment les marinades contenant de nombreuses fines herbes ou du liquide, comme du jus d'orange ou de l'alcool. Vous pourrez re-badigeonner de marinade la viande une fois cuite.

3 Pas d'aliments froids sur le grill

Selon la grosseur des morceaux, sortez la viande du réfrigérateur env. 30 à 60 minutes avant la cuisson. Le poisson et la volaille se grillent directement au sortir du réfrigérateur.

4 Bonne braise

Ne préparez pas vos grillades sur les flammes. Prenez le temps et attendez la formation d'une belle braise. Sinon vous risquez de carboniser la viande à l'extérieur alors que l'intérieur sera toujours froid, voire cru.



5

Grille bien chaude

Posez toujours la viande sur une grille bien chaude afin qu'une belle croûte se forme très rapidement.

SIX

Viande tendre

Dès qu'à la surface d'un morceau de viande à cuisson brève, du jus apparaît, retournez-le et terminez la cuisson sans tarder. C'est ainsi que la viande restera tendre.

7 Ne pas piquer

Ne piquez pas la viande, ni avec une fourchette ni avec la pointe d'un couteau, afin d'éviter que le jus ne s'écoule.



8

Poisson grillé

Variez vos plats: grillez du poisson! Emballez-le dans une feuille d'aluminium et faites cuire la papillote à chaleur moyenne.



9

Garnitures

Cuits sur le grill, les légumes d'été, comme les courgettes, les aubergines et les poivrons, ainsi que les champignons développent un goût merveilleux. Badigeonnez-les d'un peu d'huile et grillez-les brièvement des deux côtés. Si vous blanchissez les légumes au préalable, ils conserveront une couleur plus vive.

Laisser reposer

Laissez reposer les morceaux de viande avant de les découper. Ainsi le jus se retirera à l'intérieur et s'écoulera moins lors de la découpe.

10