

Plateau de grillades sur le BBQ



C'est le temps du BBQ, cette recette est parfaite pour les soupers entre amis. Rien de mieux qu'un repas partagé avec des êtres chers et une belle température ! Bon appétit !

Préparation 10 min

Cuisson 30 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 550

Lipides 15

Glucides 64

Fibres 12

Protéines 40

Sodium 1050

Ingrédients

- 12 pommes de terre grelots
- 4 brochettes de bois, trempées dans l'eau
- 2 poitrines de poulet, coupées en gros cubes
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 3 saucisses de poulet
- 8 minis poivrons de couleur

- 1 oignon rouge, coupé en 4
- 1 courgette, coupée en tranches sur la longueur
- 1 petite aubergine, coupée en rondelles

Sauce barbecue maison

- 30 ml (2 c. à soupe) de ketchup
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium
- 7,5 ml (½ c. à soupe) d'épices BBQ
- 7,5 ml (½ c. à soupe) de sirop d'érable
- 5 ml (1 c. à thé) de paprika fumé
- Poivre, au goût

Note : Profitez de cette recette pour aller visiter votre boucherie du coin et encourager des producteurs locaux, de même que pour les légumes dans les kiosques ou les marchés saisonniers. Vous pouvez ajouter les légumes que vous voulez comme des asperges ou des champignons. Doublez la recette de sauce barbecue pour qu'il en reste pour tremper les légumes et la viande lors du service.

Préparation

1. Faire bouillir une grande casserole d'eau. Ajouter les pommes de terre et cuire 10-12 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres, mais pas complètement cuites. Laisser refroidir.
2. Enfiler les pommes de terre sur les brochettes.
3. Dans un bol, préparer la sauce barbecue en mélangeant le ketchup, la sauce soya, les épices BBQ, le sirop d'érable, le paprika fumé et le poivre. Mariner le poulet dans cette sauce.
4. Préchauffer le barbecue à intensité élevée.
5. Arroser les brochettes de pommes de terre et les légumes d'huile d'olive, puis saler et poivrer.
6. Réduire l'intensité du gril à moyen et cuire le poulet et les saucisses 15 à 20 minutes, en les retournant de temps en temps et en les badigeonnant de la sauce barbecue restante. Vérifier que la température interne du poulet atteigne 74°C (165°F).
7. Ajouter les légumes et les brochettes de pommes de terre après 10 minutes de cuisson de la viande. Cuire 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement marqués, en les retournant de temps en temps.
8. Retirer la viande du gril et laisser reposer 5 minutes dans une assiette propre.
9. Couper les saucisses et disposer la viande dans une assiette de service avec les légumes grillés. Servir avec plus de sauce barbecue si désiré.

Notes

Se conserve 2 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique ou 4 mois au congélateur.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
Nutritionniste Diététiste à Québec