

Brochettes gourmandes

Brochettes apéritives

Brochettes de légumes

Brochettes de viande

Brochettes de poisson

Brochettes au fromage

Brochettes de fruits

Brochettes de confiseries

*A mes enfants,
Louis, Mathilde et Jean,
pour leur soutien
A la «brochette» de mes meilleures amies:
ma sœur Catherine,
Patricia, Isabelle, Marie Agnès, Christine, Muriel et Sylvie*

Anne-Marie Labbé-Pinsseau

Brochettes gourmandes

Soixante recettes pour se faire plaisir



ÉDITIONS
CABEDITA
2012

Couverture et intérieur: Photos Anne-Marie Labbé-Pinsseau

© 2012. Editions Cabédita, CH-1145 Bière
BP 9, F-01220 Divonne-les-Bains
Internet: www.cabedita.ch

ISBN 978-2-88295-626-2

Introduction

En matière de barbecue, tout est possible, du grand barbecue en briques alimenté aux sarments de vigne au plus petit fonctionnant au charbon de bois ou au gaz, jusqu'au petit appareil électrique que l'on pose sur la table ou dans la cuisine, permettant de faire des grillades en été comme en hiver.

Le barbecue évoque des moments ludiques, décontractés et conviviaux ainsi qu'un type de cuisson saine permettant de préserver le goût et les qualités nutritives des aliments.

Les brochettes donnent en plus la possibilité de mélanger couleurs et aliments en fonction de son goût et de son appétit avec un résultat esthétique mais aussi diététique, puisque les aliments sont préparés en utilisant un minimum de matière grasse.

HISTORIQUE

Les hommes – plus précisément *homo erectus* – domestiquèrent le feu il y a 400 000 ans. Au départ, les aliments étaient suspendus ou déposés sur des claies au-dessus du foyer. L'existence de broches à rôtir est attestée dès le paléolithique supérieur sur plusieurs sites d'Europe de l'Est et d'Allemagne. Le système était composé d'os longs de mam-mouths plantés de part et d'autre du foyer et complété par un pieu de bois vert qui devait être posé sur les deux supports.

Les Egyptiens cuisaient également à la broche les grosses pièces de viande mais aussi la volaille. Nous trouvons des témoignages de cette activité dans les décors des tombes comme celle de Niankhpepi ou dans le mastaba de Hetep-her-Akhti.

Des brochettes de pinsons, ortolans et rossignols figuraient au menu d'un repas de noces à Athènes.

A Rome, Apicius proposait des brochettes de dés de porc macérés dans le garum et les épices ainsi que des brochettes de truffes préalablement blanchies puis salées avant d'être grillées (livre VII – chap. XVI-1). Plus tard, au Moyen Age, les pièces de gibier macérées dans du vin mêlé de vinaigre, ainsi que les oies farcies, étaient cuites à la broche.

Le système est ensuite tombé en désuétude jusqu'à la conquête de l'Amérique centrale par les Espagnols qui rapportèrent en Europe le *barbacoa* des tribus indiennes des Caraïbes, les Tainos.

C'est depuis que le barbecue a été redécouvert de part et d'autre de l'Atlantique avec le succès que connaît désormais ce mode de cuisson.

CONSEILS

Ne pas installer le barbecue trop près des arbres et éviter de le déplacer quand il est allumé.

Ne jamais verser de l'essence ou de l'alcool à brûler sur le feu et prévoir de quoi l'éteindre en cas de nécessité: eau, extincteur.

Bien préparer les braises (prévoir quinze à quarante-cinq minutes) et y ajouter des herbes sèches aromatiques pour parfumer les aliments.

Enduire la grille d'huile avant usage pour éviter une adhérence des aliments et la nettoyer sitôt refroidie.

Attendre que le barbecue soit bien froid pour le ranger.

Préparer des braises vives pour saisir les viandes, et moins vives mais plus durables pour une bonne cuisson des légumes et des fruits.

Placer la grille 10 cm au-dessus du feu pour le barbecue.

Utiliser une pince spécialement prévue à cet effet pour manipuler les brochettes et éviter de piquer les morceaux de viande, car les sucs se libéreraient et cela assécherait le produit.

La marinade est une étape essentielle de la préparation: cela parfume le plat, réduit le temps de cuisson et évite le dessèchement.

Faire tremper les brochettes en bois dans l'eau froide pendant quinze minutes avant usage.

Sur une même brochette, découper les morceaux de façon régulière pour une cuisson homogène.

Eviter les ingrédients friables, mous ou trop fragiles.

BROCHETTES DE «FRUITS DÉGUISÉS»

Ingrédients pour une vingtaine de brochettes:

- 20 abricots secs
- 80 g de roquefort
- 20 dattes séchées
- 1 petite boîte de foie gras

Sortir le roquefort et la boîte de foie gras ouverte du réfrigérateur deux heures avant, de façon à les rendre plus faciles à utiliser.

Fendre les abricots secs sur un côté, puis les farcir avec le fromage bleu.

Ouvrir et dénoyauter les dattes, puis les farcir avec le foie gras.

Piquer sur chaque brochette un abricot et une datte.



BROCHETTES À L'ITALIENNE

Ingrédients pour une vingtaine de brochettes:

- 20 tomates cerises
- 20 feuilles de basilic
- 20 petites boules de mozzarella
- huile d'olive
- poudre de piment d'Espelette
- sel
- poivre

Laver et sécher les tomates cerises et les feuilles de basilic. Egoutter les boules de mozzarella.

Piquer sur chaque brochette une tomate cerise, puis une feuille de basilic pliée en deux, puis une boule de mozzarella.

Disposer les brochettes dans un plat, arroser d'huile d'olive, saupoudrer de piment d'Espelette, saler et poivrer légèrement.



BROCHETTES DE MELON

Ingrédients pour une vingtaine de brochettes:

- 20 boules de melon, soit un demi-melon
- 20 petites boules de mozzarella
- 4 tranches de jambon cru très fines
- 20 feuilles de basilic
- sel
- poivre
- huile d'olive

Confectionner les boules de melon. Egoutter les boules de mozzarella. Laver les feuilles de basilic. Détailler chaque tranche de jambon cru en lanières d'environ 1,5 cm de large.

Piquer sur chaque brochette une boule de melon entourée par une lanière de jambon, puis une feuille de basilic pliée en deux et enfin une boule de mozzarella.

Disposer les brochettes sur un plat, saler, poivrer et couvrir d'un léger filet d'huile d'olive.



BROCHETTES À LA GRECQUE

Ingrédients pour une vingtaine de brochettes:

- | | |
|--------------------------------|-----------------|
| ■ 20 tomates cerises | ■ huile d'olive |
| ■ ½ concombre | ■ sel |
| ■ 10 petits oignons grelots | ■ poivre |
| ■ 20 cubes de feta | |
| ■ 20 olives noires dénoyautées | |

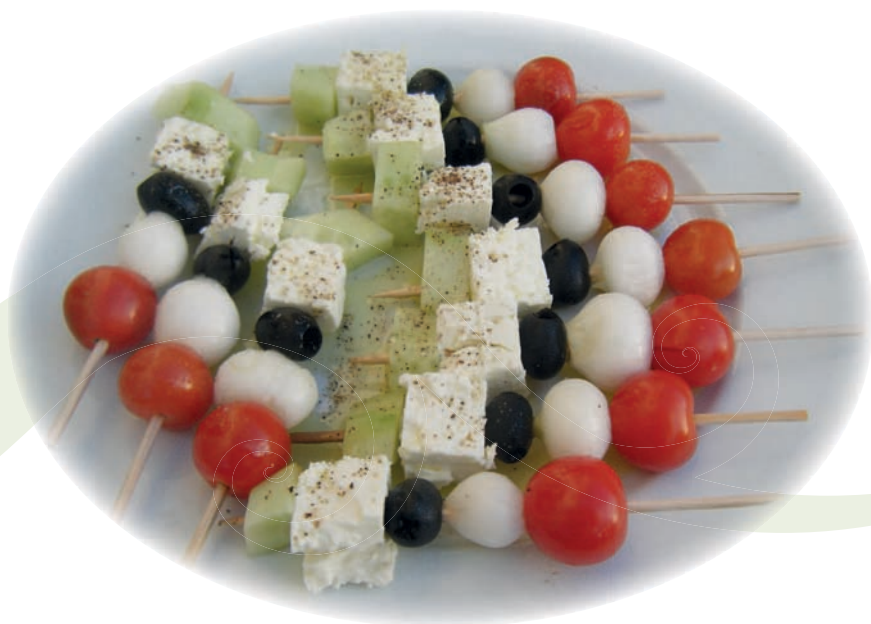
Laver et sécher les tomates cerises. Laver et éplucher le concombre puis le couper en une vingtaine de petits cubes d'environ 1,5 sur 1,5 cm.

Laver et éplucher les petits oignons.

Découper avec précaution la feta en 20 cubes.

Piquer sur chaque brochette une tomate cerise, une olive noire, un cube de concombre, un cube de feta et un demi-oignon blanc.

Couvrir le tout d'un filet d'huile d'olive, saler et poivrer.



BROCHETTES À LA BRETONNE

Ingrédients pour une douzaine de brochettes:

- 4 galettes de blé noir
- des rillettes
- des cornichons

Couper les cornichons en rondelles très fines.

Sur les galettes, étaler les rillettes, répartir ensuite les rondelles de cornichons et rouler les galettes assez serré.

Les découper ensuite en tronçons d'environ 3 cm et les piquer sur les brochettes.



BROCHETTES AU FOIE GRAS

Ingrédients pour une vingtaine de brochettes:

- 3 tranches de pain d'épices
- 3 tranches épaisses de foie gras
- 3 figues fraîches

Découper les tranches de pain d'épices en carré de 2 x 2 cm.

Couper également le foie gras en cubes de 2 x 2 cm.

Laver et sécher les figues, et les couper en quatre, puis chaque quartier obtenu en deux dans le sens de la largeur.

Disposer sur les brochettes le pain d'épices, puis le foie gras et enfin le morceau de figue.



Introduction	7
--------------------	---

BROCHETTES APÉRITIVES

Brochettes de «fruits déguisés»	10
Brochettes à l'italienne	11
Brochettes de melon	12
Brochettes à la grecque	13
Brochettes à la bretonne	14
Brochettes au foie gras	15
Brochettes au fromage de chèvre et aux figues	16
Brochettes aux œufs de caille	17
Brochettes de cœurs d'artichauts	18
Brochettes de sandwiches au saumon fumé	19
Brochettes au jambon et au boursin	20
Brochettes au fromage râpé	21
Hérissson de brochettes	22
Assortiment de brochettes chaudes	23

BROCHETTES DE LÉGUMES

Brochettes de courgettes	26
Brochettes de pommes de terre	27
Brochettes aux quatre poivrons	28
Brochettes façon tian	29
Brochettes de champignons	30

BROCHETTES DE VIANDE

Brochettes de boudins noirs	32
Brochettes de Françoise	33
Brochettes d'agneau mariné au yaourt	34
Brochettes d'agneau au curry rouge	35
Brochettes d'agneau à l'orientale	36
Brochettes de porc au miel et à la moutarde	37
Brochettes de porc à la mexicaine	38
Brochettes de porc à l'ananas	39
Brochettes de porc aux pruneaux	40
Brochettes de saucisses	41
Brochettes de poulet au miel	42

Brochettes de poulet coco	43
Brochettes au foie de volaille.....	44
Brochettes de poulet à la libanaise.....	45
Brochettes d'aiguillettes de canard	46
Brochettes de dinde à l'estragon.....	47
Brochettes de veau aux abricots	48
Brochettes de bœuf aux champignons	49
Brochettes de bœuf aux poivrons.....	50
Brochettes de bœuf haché.....	51

BROCHETTES DE POISSON

Brochettes de saumon à l'anis.....	54
Brochettes de lotte.....	55
Brochettes de thon mariné.....	56
Brochettes de thon à la tomate	57
Brochettes de coquilles Saint-Jacques au bacon.....	58
Brochettes de crevettes.....	59
Brochettes de crevettes au miel	60

BROCHETTES AU FROMAGE

Brochettes au cheddar	62
Brochettes à la mozzarella.....	63
Brochettes au fromage de chèvre.....	64

BROCHETTES DE FRUITS

Brochettes d'abricots	66
Brochettes de prunes.....	67
Brochettes aux figues et aux grains de raisin	68
Brochettes de figues au marsala.....	69
Brochettes de pêches et fraises.....	70
Brochettes de fruits exotiques.....	71
Brochettes de fruits marinés.....	72

BROCHETTES DE CONFISERIES

Brochettes pour fondue au chocolat.....	74
Brochettes de guimauve.....	75
Brochettes d'Alice.....	76
Brochettes de Mathilde	77