

Brochettes spéciale Coupe de Monde

INGRÉDIENTS POUR 4 BROCHETTES DE CHAQUE:

Satés de poulet noix de coco-curry

- 2 filets de poulet
- 1 cuillère à soupe (cs) de pâte de curry jaune
- 2cs de noix de coco râpée
- 1 Cuillère à café (cc) de curry en poudre
- 1 citron vert
- 1/2 botte de coriandre fraîche
- Huile d'olive
- Sel

Satés de canard aux cacahuètes:

- 1 magret de canard
- 100g de cacahuètes décortiquées
- 1 citron vert
- 2 gousses d'ail
- 1 échalote émincée
- 1/2 botte de coriandre
- huile d'olive
- Sel

Saté de porc au miel et soja:

- 400g de cou de porc
- 2 gousses d'ail hachées
- 1cc de poivre noir en grains
- 1cc de poivre de Sichuan en grains
- 1cc de graines de coriandre
- 2cs de sauce soja
- 2cs de miel
- Sel

Brochettes d'agneau au cumin et à la menthe:

- 400g de viande d'agneau hachée (épaule)
- 2 échalotes
- 100g de persil haché
- 30g de feuilles de menthe ciselées
- 2 pincées de cumin en poudre
- piment d'Espelette
- sel

- huile d'olive

PRÉPARATION:

Satés de poulet noix de coco-curry:

Retirer la peau des filets de poulet. Couper la chair en fines lamelles et les aplatis légèrement. Plier chaque lamelle en 3 ou 4 et les enfiler par 4 ou 5 sur des brochettes en bois. Réserver.

La marinade:

Dans la cuve du cutter (Moulinette), réunir les deux currys, la coco râpée, le sel et la coriandre. Ajouter le zeste du citron vert râpé, puis le jus. Mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et détendre avec l'huile d'olive et un peu d'eau.

Ranger les brochettes dans un plat creux et les tartiner généreusement de la marinade. Laisser mariner au minimum 6 heures au frais.

Satés de canard aux cacahuètes:

Retirer la peau du magret de canard. Couper la chair en fines lamelles et les aplatis légèrement.

Plier chaque lamelle en 3 ou 4 et les enfiler par 4 ou 5 sur des brochettes en bois. Réserver.

La marinade:

Dans la cuve du cutter (Moulinette), réunir les cacahuètes décortiquées, les gousses d'ail, l'échalote et la coriandre. Ajouter le zeste du citron vert râpé, le sel, puis le jus. Mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et détendre avec l'huile d'olive et un peu d'eau.

Ranger les brochettes dans un plat creux et les tartiner généreusement de la marinade. Laisser mariner au minimum 6 heures au frais.

Satés de porc au miel et soja:

Couper de fines tranches de porc et les détailler en lamelles. Plier ces lamelles en "accordéon" et les enfiler sur des brochettes en bois. Réserver

La marinade:

À l'aide d'un cutter (Moulinette), mixer finement les grains de poivre noir, de poivre de Sichuan et les graines de coriandre. Mélanger avec l'ail haché, le miel et la sauce soja, ajouter une pincée de sel.

Ranger les brochettes dans un plat creux et les tartiner généreusement de la marinade. Laisser mariner au minimum 6 heures au frais.

Brochettes d'agneau au cumin et à la menthe:

Dans un grand saladier, réunir tous les éléments de la recette. Mélanger afin d'avoir une masse homogène. Laisser reposer 1 heure au frais. Avec une main légèrement mouillée, prendre une bonne noix de hachis d'agneau et l'enrober autour d'une brochette en bois en lui donnant la forme d'une petite saucisse. Répéter l'opération. Arroser d'un filet d'huile d'olive et réserver au frais.

LA CUISSON:

Au barbecue bien entendu! Que ce soit à gaz, électrique ou au charbon de bois, peu importe, c'est selon vos préférences... Pour ma part je privilégie le feu de bois ou à la limite le charbon de bois car la viande sera plus parfumée (fumée).

Il faut toutefois prendre quelques précautions pour un barbecue sain et écologique....

Éviter les allume-feu chimiques, liquides ou solides, qui contiennent des gaz hydrocarbures de combustion *toxiques* qui se mélangent aux aliments et sont sources de nombreux accidents domestiques chaque année (retours de flammes pour les versions liquides). Privilégiez donc les allume-feu naturel (laine de bois, chanvre, etc...)

Ensuite il faudra allumer votre feu au minimum 45 minutes à l'avance (plus d'1 heure avec du bois) afin d'avoir de belles braises. Éviter absolument les flammes qui se contenteraient de carboniser vos aliments en surface! Opter pour une cuisson lente des aliments et placer votre grille au minimum à 15 cm des braises. Car ce sont les graisses brûlées qui sont mauvaises pour la santé. Et bien entendu, utiliser toujours une grille propre.