LE COMPTOIR AFRICAIN

Un autre commerce, un autre monde …

The News-Pepper(*)

(*) celle-là, on la doit à Gene …

Année 6
Volume 4
La 57ième
Avril 2019

On ne dirait pas, mais …

… nous n'avons jamais été aussi près de la saison des barbecues ☺
Et donc, pourquoi pas une « News-Pepper » spéciale « Barbecue » ?

SPECIAL BARBECUE !

Plein de liens que nous vous conseillons d'explorer.

Epicement vôtres,
Geneviève et Bernard

Démarrer son barbecue.

Un bon début, en effet … Savoir démarrer son barbecue, à coup sûr. C'est simple, en photos, ici.

Des sauces « special BBQ »

- Une bonne sauce BBQ au miel ? Cliquez ici.
- Sauce barbecue Kansas City

- Sauce au yaourt et aux concombres

- Sauce barbecue à la cassonade et au bourbon
- Guacamole mexicain « maison »

Des légumes sur la grille

Les aubergines en tranches grillées, quelques épis de maïs, une bonne patate …

A l'apéro, stop aux chips et autres « crasses » !

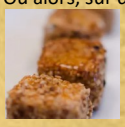
Il y a plein d'alternatives bien plus goûteuses et bien plus saines à tous ces « trucs » bourrés de graisses et de sel et faites à base d'on ne sait trop quoi, qu'on nous propose en magasin.

Le Zaatar:

Mélange d'origine libanaise composé de thym libanais, de sumac et de sésame. Un bol d'une bonne huile d'olives, un bol de zaatar, un bon pain, du genre pain nord-africain. Tremper un bout pain dans l'huile et ensuite dans le zaatar. Un délice !

Nos sésames grillés (Kimchi, yuzu, umé, wasabi)

Un bol de chaque mélange, des cubes de fromage. On les roule dans le sésame. Super !
Ou alors, sur des cubes de saumon, de poisson cru …



Ou encore, et c'est à se damner, des cubes de féta grillés au sésame et au miel. La façon de faire, c'est ici.

Des légumes.

Des carottes coupées en longueur, du chou-fleur …
A tremper dans de délicieuses sauces , que voici, dans la rubrique ci-dessous.

Des sauces, faites « maison » et pas en pots !

Sérieusement, à choisir entre une sauce faite « maison » dont vous connaissez l'exacte composition, et une « mixture » en pot ou en tube, dont on ne peut comprendre la composition que si on a fait un doctorat en chimie, le choix est simple, non ?
Donc, on fait ses sauces soi-même !

- Un ketchup « maison »
- Une mayonnaise « maison »
- Une mayonnaise « maison » **VEGAN**

Et avec les mayonnaises « maison », on décline, en intégrant des mélanges du COMPTOIR AFRICAIN:

- Mélange Berbéré
- Raz El Hanout (jaune ou rouge)
- Tikka Massala
- Mélange Cajun
- …

Et pour la facilité, vous pouvez présenter vos sauces dans un moule à muffins.

Votre viande, la base de tout.

S'il vous plaît, s'il vous plaît …
Achetez votre viande chez le boucher du coin.
Ne choisissez pas des « trucs » déjà enduits de mélanges d'on ne sait pas trop quoi ou ayant trempé dans des marinades de compositions aussi obscures qu'inconnues…
La qualité de la viande est la base du succès de votre barbecue. Ne lésinez donc pas sur son choix.

Quelles viandes ?

- Le **poulet** est un incontournable.
  - En brochettes ou des pilons, des blancs. Essayez cette recette de satés de poulet (brochettes)
  - Avec nos mélanges: Colombo, Berbéré, Tikka etc
  - En marinades, par exemple celle-ci, délicieuse.

- Les côtelettes d'**agneau** sont toujours bien accueillies. Et là, rien de plus simple: faites mariner vos côtelettes 1 heure dans un mélange d'huile d'olive et de fleur de thym. Et ensuite, sur la grille avec sel et poivre (le poivre noir Voatsyperifery est parfait sur l'agneau)

- Le **bœuf**, évidement !
  - Je vous recommande d'essayer cette recette de bœuf Soya sud-africain.
  - Mais vous pouvez aussi simplement le poser sur la grille et y ajouter sur l'assiette quelques bonnes sauces faites « maison ».

- Et enfin, le **porc**.
  - Travers de porc à la texane (la recette ici)
  - De nouveau, aussi, simplement sur la grille avec quelques herbes ou un mélange d'épices (essayez notre **sel du trappeur**, par exemple)

Et le poisson, sur le grill ?

Personnellement, j'aime beaucoup l'**espadon**. C'est un poisson délicieux. Et alors, l'espadon mariné et ensuite cuit au barbecue … je ne vous dis pas !
Une bonne marinade pour l'espadon ? Sur notre site !
Et ensuite, sur la grille. Attention, l'espadon trop cuit, pas top ! Et l'espadon pas assez cuit, pas terrible non plus.

Quelques salades et accompagnements.

Essayez donc un Muhammara, dip aux poivrons rouges, un taboulé frais aux tomates, poivrons et citron, voici aussi « 10 salades gourmandes et colorées pour accompagner un barbecue ».

Mais le plus simple n'est-il pas encore d'aller voir sur **l'excellent site de Myriam Baya** et d'y rechercher « salade » ?

Vous désinscrire :-(

Ce serait dommage mais c'est possible … ici.

http://www.comptoirafricain.be
Em@il: info@comptoirafricain.be

Find us on Facebook