

Trois suggestions de menus complets et délicieux

POULET SUR LA PLAQUE - 4 portions

454 g (1 lb) poitrines de poulet* sans la peau
coupées en lanières
2 c. soupe de pesto
Poivre
1 c. soupe d'huile
1 poivron jaune ou rouge, en lanières
1 courgette, en rondelles
2 gousses d'ail, hachées

2 pommes de terre, coupées en tranches de 1/2
pouce
1 tasse tomates cerises, coupées en deux
Zeste et jus de 1/2 citron
1/2 c. thé piment d'Espelette moulu
4 c. soupe coriandre fraîche ciselée
Poivre

1. Préchauffer le BBQ et atteindre entre 400 et 450°F.
2. Déposer les lanières de poulet sur une feuille de cuisson réutilisable ou sur une plaque de cuisson antiadhésive. Les badigeonner de pesto et poivrer au goût.
3. Dans un bol, mélanger l'huile, le poivron, la courgette, l'ail, les pommes de terre, les tomates, le zeste et le jus de citron. Déposer autour du poulet sur la plaque.
4. Cuire au BBQ environ 15 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée. Vous pouvez retirer le poulet pour ne pas trop le cuire si vous avez besoin de poursuivre la cuisson des légumes quelques minutes.
5. Servir en saupoudrant de piment d'Espelette et en garnissant de coriandre fraîche.

* vous pouvez remplacer le poulet par des fruits de mer (pétoncle, crevette...)

TOFU AU CARI SUR LA PLAQUE – 2 portions

Recette tirée de : <https://www.missfresh.com/fr/recette/1554-tofu-au-cari-sur-la-plaque>

225 g (1/2 lb) tofu ferme, coupé en cubes
1 patate douce, coupée en cubes
1 c. soupe (15 ml) huile olive
2 c. thé (10 ml) cari
½ chou-fleur, coupé en bouquets
1 c. soupe (15 ml) huile d'olive
½ pomme-grenade
2 c. soupe (30 ml) noix de cajou
Quelques feuilles de menthe fraîche

1. Préchauffer le BBQ et atteindre entre 400 à 450°F.
2. Dans un bol, mélanger le tofu, la patate douce, 15 ml d'huile et le cari. Répartir sur une plaque de cuisson pour le BBQ ou une feuille de cuisson réutilisable et rôtir 10 minutes.

3. Ajouter les bouquets de chou-fleur et 15 ml d'huile. Mélanger. Cuire 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient cuits à point.
4. Servir le mélange dans un bol et garnir de grenade, de cajous et de menthe.

SAUMON À LA PROVENÇALE – 4 portions

Recette tirée de : <https://fr.chatelaine.com/recettes/poissons/saumon-a-la-provencale-2/>

- 2 courgettes, coupées en tranches
- 500 g (1 lb) de pommes de terre grelots, coupées en deux
- ¼ tasse d'olives noires dénoyautées
- 2 c. soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe + ½ c. à thé d'herbes de Provence et poivre au goût
- 1 filet de saumon de 500 g (1 lb) coupé en pavés
- 1 barquette de tomates cerise
- 1 citron, coupé en quartiers

1. Préchauffer le BBQ et atteindre entre 400 à 450°F
2. Dans un bol, mélanger les courgettes, les pommes de terre, les olives, l'huile et 1 c. à soupe d'herbes de Provence. Répartir sur une plaque de cuisson ou une feuille de cuisson réutilisable.
Cuire 10 à 15 minutes.
3. Entre-temps, éponger les pavés de saumon avec un essuie-tout. Les saupoudrer de ½ c. à thé d'herbes de Provence et de poivre.
4. Faire de la place au centre de la plaque et y déposer le saumon et les tomates. Poursuivre la cuisson 8 à 10 minutes.
5. Servir avec des quartiers de citron.