

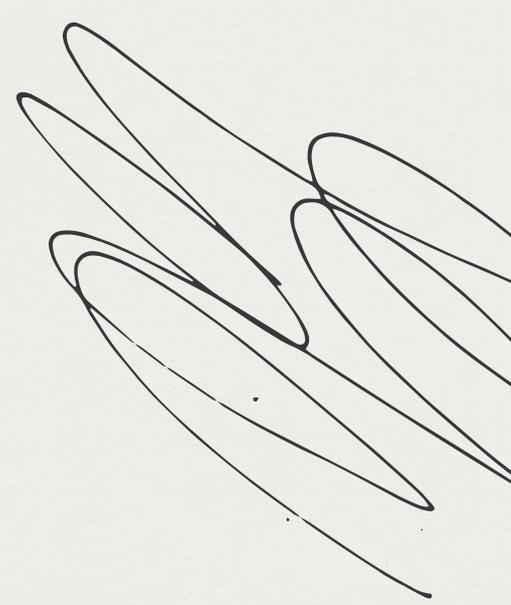


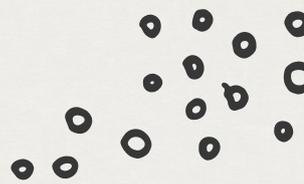
*Le Guide de*  
**RECETTES BBQ**

**JEAN-MAURICE  
VÉZINA**



ÉQUIPE CONSEIL EN PLANIFICATION FINANCIÈRE





# Petit mot de Jean–Maurice Vézina

Bonjour à toutes et à tous,

Au cours de la dernière année, nos contacts humains auront été mis à rude épreuve, mais nous avons de quoi être fiers de chacun, chacune de nous. C'est dans cet esprit de grandes retrouvailles avec vous que nous avons élaboré l'idée de ce 5 à 7 en formule virtuelle avec une thématique BBQ pour souligner l'arrivée de l'été.

Afin que vous puissiez bien expérimenter toutes les recettes présentées, nous sommes heureux de vous offrir ce guide de l'Équipe Jean–Maurice Vézina où vous retrouverez une recette personnalisée de chacun des membres de l'Équipe.

C'est le temps de se retrouver entre amis, en famille avec ceux qui vous sont chers. L'être humain est avant toute chose, un être de relation. Nous aimons être en contact avec les gens, nous avons besoin de se parler, se voir, partager, rire ensemble etc...

Nous vous souhaitons de beaux moments au cours des prochains mois, bien du plaisir et de la joie à cuisiner et à découvrir de nouveaux petits plats et ce, en attendant se vous revoir cher client, chère cliente.

Bonne saison estivale !!!





## CARRÉ D'AGNEAU AU ROMARIN

Par : Jean-Maurice Vézina



« ATTENTION, IL S'AGIT DE LA PRÉCIEUSE RECETTE QUE JE DEMANDE TOUJOURS POUR MON ANNIVERSAIRE ! » - JEAN-PHILIPPE VÉZINA

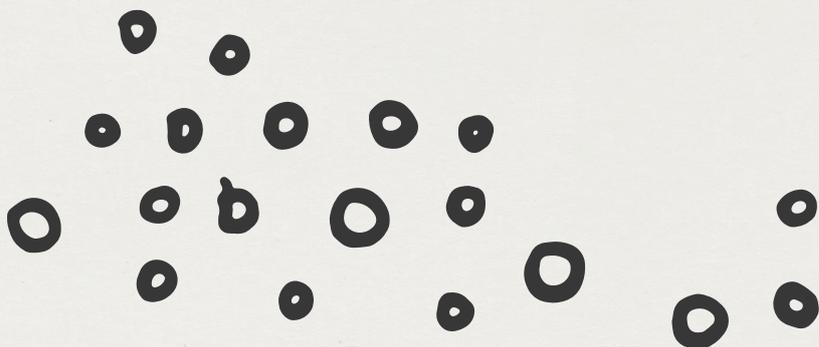
## INGRÉDIENTS

- 8 carrés d'agneau
- ½ tasse d'huile végétale
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 c. à thé de moutarde de Dijon
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à thé de romarin
- Poivre au goût



1. Couper les carrés d'agneau en groupe de 2 carrés. Je préfère cela pour une cuisson égale et juteuse.
2. Dans un plat en verre, mélanger l'huile et le vinaigre balsamique. Ajouter la moutarde, la gousse d'ail finement hachée et le romarin. Mélanger le tout et assaisonner de poivre au goût. Incorporer les carrés d'agneau dans la marinade et bien badigeonner.
3. Préchauffer le BBQ
4. Cuire 20 – 25 minutes à 400 F

Bon appétit !



*Plat végétarien*



## LES MEILLEURS BURGERS VÉGÉTARIENS AU TOFU

par : Jean-Philippe Vézina



**ATTENTION, ILS RISQUENT DE PARTIR PLUS RAPIDEMENT QUE VOS BURGERS AVEC VIANDE SUR LA TABLE 😊**

## INGRÉDIENTS

- 1 oignon
- 1 casseau de champignons ;
- 2 gousses d'ail ;
- 2 c. à soupe d'huile végétale ;
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique ;
- 2 c. à thé d'épices à steak ;
- 1 paquet de tofu ferme ;
- 2 c. à thé de paprika fumé ;
- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon ;
- ¼ tasse de chapelure nature ;
- ¼ tasse de farine tout usage ;
- ½ tasse de fromage parmesan, râpé ;
- 1 œuf ;
- 6 à 8 pains hamburger ;
- Suggestions pour la garniture : tomates, avocats, humus, mayonnaise chipotle, fromage, épinards; laissez aller votre imagination !



1. Préchauffer le BBQ à 400 °F. Tapisser une plaque à cuisson de papier parchemin.
2. Au robot culinaire, hacher l'oignon, les champignons et l'ail.
3. Dans une poêle, à feu vif, faire chauffer l'huile végétale, puis faire revenir le mélange précédent pendant 8 minutes. Ajouter le vinaigre balsamique et les épices à steak, puis poursuivre la cuisson 2 minutes. Transférer dans un bol, puis réserver.
4. Au robot culinaire, hacher le bloc de tofu afin de l'émietter, puis l'ajouter à la garniture de champignons. Incorporer le reste des ingrédients et bien remuer.
5. Avec les mains, façonner de 6 à 8 galettes et les placer sur la plaque. Cuire sur le BBQ pendant 30 minutes.
6. Garnir les burgers avec des condiments au choix.

# MARINADE POUR BAVETTE

par : Jean-Pierre Bétie

**ATTENTION, VOUS NE TROUVEREZ AUCUN DÉTAIL SUR LES QUANTITÉS UTILISÉES POUR LA SIMPLE ET BONNE RAISON QUE JE N'AI JAMAIS UTILISÉ AUCUNE MESURE POUR RÉALISER CE DÉLICE 😊**



## INGRÉDIENTS

- Gingembre fraîchement haché et son jus. Pas celui acheté en pot svp : Allez, encore plus il vous en manque, c'est le secret de la marinade ;
- Ail fraîchement haché ;
- Sauce chili ;
- Sauce asiatique aux piments sucrés ;
- Jus de citron ;
- Sauce soya ;
- Filet de sirop d'érable ;
- Quelques goûtes de vin rouge ;
- Poivre

Goûtez et ajuster selon votre goût, plus sucré, moins sucré, citronné, piquanté...

Une fois le dosage parfait pour vos papilles, détendre la bavette en faisant quelques incisions de quelques millimètres dans le sens contraire de la fibre. Mariner entre 12 heures et quelques jours. Vous pouvez même la congeler, le résultat est aussi bon lorsqu'on la dégèle. En plus, c'est très pratique pour la glacière lorsqu'on va camper quelques jours 😊.

Pour les types sauces comme moi, lorsque vous mettrez la bavette sur le grill, faites bouillir la marinade dans un chaudron, c'est excellent pour saucer la bavette et les légumes.

Bonne dégustation 😊



# PIZZA SUR LE BBQ

Par : Steven Forget



**BON À S'EN LÉCHER LES DOIGTS !**

## INGRÉDIENTS

Pâte à pizza pour 8 personnes :

- 500 ml de bière à température pièce
- 5 tasses de farine tout usage
- 10 ml de levure
- 10 ml de sel
- 40 ml de sucre

Laisser activer la levure dans la bière pendant 10 minutes.

Mélanger les ingrédients secs et incorporer la bière.

Pétrir au robot avec un crochet à pâte ou à la main jusqu'à une consistance lisse et non collante.

1. Préchauffer le BBQ à 700 F. Utiliser une pierre à pizza une plaque en fonte avec un parchemin en silicone afin de réduire la température.

2. Couper la pâte en 4 portions égales

1- Pétrir la forme de votre pizza

2- Étendre la sauce à pizza

3- Garnir de fromage mozzarella

4- Faire cuire de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite et que le fromage soit grillé

5- Déposer sur une planche à découper

6- Déposer une burrata au centre et parsemer de basilic frais

7- Appliquer un filet d'huile d'olive, du vinaigre balsamique et du poivre au goût

8- Déguster



# CHAMPIGNONS PORTOBELLO ET POULET JERK

Par : Alexandra Desroches

## INGRÉDIENTS

- 4 oignons verts, coupés en tronçons
- 2 piments oiseau (chili ou thaï)
- 1 gousse d'ail, coupée en morceaux
- ¼ tasse de vinaigre de cidre
- ¼ tasse de sirop d'érable
- 2 c. à soupe de rhum brun
- 2 c. à soupe de sauce soya
- ½ c. à thé d'origan séché
- ½ c. à thé de piment de la Jamaïque moulu
- ½ c. à thé de cumin moulu
- ¼ c. à thé de cannelle moulue
- 8 hauts de cuisses de poulet désossé et sans peau
- 4 champignons portobello, pelés

1. Au mélangeur, broyer finement les oignons verts, les piments, l'ail avec le vinaigre, le sirop d'érable, le rhum, la sauce soya et les épices.
2. Dans un plat en verre ou dans un sac à fermeture hermétique, placer les champignons et le poulet. Ajouter la marinade et bien enrober. Laisser macérer au réfrigérateur 8 heures ou plus
3. Préchauffer le barbecue à puissance élevée. Huiler la grille.
4. Égoutter les champignons et le poulet. Saler légèrement. Conserver la marinade.
5. Griller les champignons et la viande 5 minutes. Badigeonner légèrement de la marinade. Retourner les champignons et le poulet et poursuivre la cuisson 5 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit bien cuite.

**DÉLICIEUX AVEC UNE SALADE VERTE OU EN SANDWICH**



# BROCHETTES DE CREVETTES, SAUCE À LA CORIANDRE

Par : Isabelle Lavoie



**SI VOUS ÊTES UN FAN DES CREVETTES, CETTE RECETTE EST POUR VOUS ! 😊**

## INGRÉDIENTS

- 1 tasse de coriandre fraîche, tassée (les feuilles seulement)
- 1 c. à table d'amandes moulues
- 1 c. à table de piment chili frais (de type jalapeño), épépiné et haché
- ¼ tasse de mayonnaise légère
- 2 c. à table de crème sure légère
- 4 c. à thé de jus de lime
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 24 grosses crevettes, décortiquées et déveinées
- 1 c. à table d'huile végétale
- ¼ c. à thé de sel
- ¼ c. à thé de poivre noir du moulin

1. Au robot culinaire, hacher la coriandre, les amandes et le piment chili. Ajouter la mayonnaise, la crème sure, le jus de lime et l'ail et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit lisse. Verser dans un bol et réserver.
2. Enfiler les crevettes sur des brochettes de métal ou de bois préalablement trempées dans l'eau. Régler le barbecue à puissance moyenne-élevée. Badigeonner les brochettes de l'huile et les parsemer du sel et du poivre. Mettre les brochettes sur la grille huilée du barbecue, fermer le couvercle et cuire pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les crevettes soient rosées (retourner les brochettes à la mi-cuisson).  
Servir les brochettes de crevettes avec la sauce à la coriandre réservée.

# BROCHETTES DE PORC GREC

Par : Judith Bernier



## INGRÉDIENTS

- 2 filets de porc coupés gros en cubes
- 1 c. à table d'huile d'olive
- 1 c. à table de jus de citron
- 1 c. à thé de persil
- 1 c. à thé de thym
- 1 c. à thé d'épices à steak
- 2 c. à thé d'origan
- 1 c. à thé d'épices B.B.Q.
- 1 c. à thé de basilic
- 1 c. à thé de poudre d'ail



Mélanger tous les ingrédients et bien enrober les cubes de porc.

Lorsque le BBQ atteint un minimum de 400F, griller 3 minutes de chaque côté en cuisson directe.

Lorsque les 12 minutes sont terminées, cuire un autre 3–4 minutes en cuisson indirecte ou jusqu'à ce que vous ayez obtenu la cuisson désirée.

## PATATES GRECQUES

3 pommes de terre moyennes coupées en quartier

½ c. à thé de sucre

¼ c. à thé de paprika fumé

¼ c. à thé de moutarde sèche

1 pincée de poudre d'ail

1 pincée de piment de Cayenne

½ c. à thé d'origan

1 c. à table d'huile de canola

## LÉGUMES GRILLÉS

1 c. à table d'huile de canola

1 c. à thé d'ail haché finement

Sel et poivre en abondance

2 poivrons de couleur coupés en longues tranches assez larges

2 courgettes coupées en tronçons de 2–3 cm

Pour les patates, préchauffer le four à 400°F. Bien mélanger tous les ingrédients.

Cuire au four pendant 25 à 30 minutes selon la grosseur des quartiers et retourner à la mi-cuisson

Pour les légumes, bien mélanger tous les ingrédients afin que les légumes soient bien enrobés. Sur le BBQ à feu élevé (environ 500 F), griller les légumes directement sur la grille en cuisson directe pendant environ 1 minutes de chaque côté. Ne pas cuire trop longtemps car les légumes deviendront mous.

Servir le tout avec une sauce tzatziki du commerce.

# MARINADE À POULET

Par : Doris Bourbeau



## INGRÉDIENTS

- ¼ tasse huile végétale
- 1 c. à thé de moutarde sèche
- 1 pincée de sel d'ail
- 1 pincée de persil
- 4 coups de sauce soya (oui oui, 4 coups — de la longueur que vous voulez 😊)



Mélanger le tout, y faire mariner le poulet (en poitrine) entre une et douze heures. Cuire sur le BBQ et servir avec oignons (encore un peu croquants), ananas, champignons et poivrons que vous ferez aussi griller directement sur une casserole percée pour BBQ.

Accompagner d'une salade verte ou d'un riz Basmati.

Variante :

Si le cœur vous en dit, couper le poulet en cubes (avant de mariner), monter en brochette et cuire sur le BBQ.

**UN DÉLICE D'UNE GRANDE SIMPLICITÉ – BON ÉTÉ ! 😊**

# STEAK AVEC SAUCE AU BEURRE

Par : Cynthia Lachance



## INGRÉDIENTS

- Choisir une pièce de viande de votre choix (préférable une viande rouge)

Pour la sauce :

- ¼ de tasse de beurre
- 1 c à thé de thym
- 1 c. à table de moutarde de Dijon
- ¼ de tasse de crème 35%
- Un peu de poivre

1. Faire cuire sur le grill à la cuisson désirée
2. Ajouter une tranche de fromage brie laisser sur le BBQ le temps de faire fondre le fromage au goût
3. Lorsque que tout est prêt, verser la sauce sur votre viande et accompagné le tout d'une papillote de légumes assortis au choix.

Étapes de la sauce

- Faire fondre le beurre puis rajouté le thym et la moutarde
- Une fois le tout bien homogène, rajouter la crème et le poivre et bonne dégustation !



# PILONS DE POULET BBQ ENROBÉS DANS UNE MARINADE SÈCHE ET MAYONNAISE ÉPICÉE SUR BARBECUE AU CHARBON

Par : Olivier Bilodeau



## INGRÉDIENTS

### Marinade sèche (Dry-rub)

- 3 c. à soupe de cassonade
- 4 c. à soupe de paprika fumé
- 2 c. à soupe de sel
- 1 c. à soupe de poivre moulu
- 2 c. à thé de poudre d'ail
- 2 c. à thé de poudre d'oignon
- 1 c. à thé de coriandre moulue
- ½ c. à thé de piment de cayenne

### Mayonnaise épicée

- ½ tasse de mayonnaise
- ¼ tasse de sauce barbecue
- ¼ tasse de sauce Buffalo

1. Remplir la cheminée d'allumage de charbon de bois au  $\frac{3}{4}$  environ. Allumez le charbon à l'aide de papier journal/blocs allume-feu et laissez brûler jusqu'à ce que le charbon soit recouvert d'une fine couche de cendres blanches. Placez le charbon au centre du barbecue pour créer une zone de cuisson indirecte tout autour, placez la grille au-dessus du charbon et attendre que la température intérieure atteigne 500–600 °F.

2. En attendant la température désirée, mélangez tous les ingrédients de la marinade sèche. Puis enrober généreusement les pilons de poulet avec la marinade sèche.

3. Déposez les pilons de poulet sur la grille du barbecue dans la zone de cuisson indirecte (pas directement au-dessus du charbon). Refermez le couvercle du barbecue.

4. Tournez les pilons de poulet à chaque 10–12 minutes. La cuisson d'une durée approximative de 40 minutes au total vous donnera de succulents pilons.

5. Accompagnez les pilons de poulet avec une mayonnaise épicée.

# SUCREZ-VOUS LE BEC AVEC DES « S'MORES » !

Par : Lucie Cloutier



**UN VRAI PÉCHÉ MIGNON !**

**BELLE DÉCOUVERTE ET GARDEZ LE  
VERRE D'EAU OU DE LAIT PAS TROP  
LOIN HAAAA !!! 🍷**



## INGRÉDIENTS

- Biscuits Graham
- Guimauves (de la grosseur de votre choix)
- Chocolat (palette, pépites mi-sucré, carrés...)

Il s'agit tout simplement d'assembler des biscuits Graham individuels, des guimauves et chocolat (celui que vous préférez ou que vous avez sous la main, mais plutôt mince pour qu'il fonde mieux).

Préchauffer le BBQ. Montés sur brochettes de bois trempée dans l'eau au préalable ou sur brochettes métalliques; faites rôtir les guimauves 3 à 5 minutes sur tous les côtés. Placer ensuite un carré de chocolat sur un biscuit, ajouter les guimauves par-dessus et recouvrir d'un autre biscuit. La chaleur de la guimauve suffit à faire fondre partiellement le chocolat rapidement. Dégustez sans vous brûler

Variante — Tarte S'mores

Recette adaptable dans un contenant aluminium avec un fond de biscuit Graham émiettés cuit au préalable. Puis déposer le chocolat, ajouter les guimauves et laisser chauffer au four ou BBQ jusqu'à ce que les guimauves soient bien dorées (pas brûlées).

**JEAN-MAURICE  
VÉZINA**



ÉQUIPE CONSEIL EN PLANIFICATION FINANCIÈRE

**BON BBQ !**

Nous espérons que vous allez aimer  
préparer nos recettes estivales.

– De toute l'équipe Jean-Maurice Vézina