



Steven Raichlen



GUIDE DE SURVIE EN CUISINE

Tout ce qu'un homme doit savoir pour apprivoiser les fourneaux



LES ÉDITIONS DE
L'HOMME

GUIDE DE SURVIE EN CUISINE

Édition: Émilie Mongrain
Design graphique: Jean-Marc Troadec
Révision: Sylvie Massariol
Correction: Lucie Desaulniers et Sylvie Massariol
Infographie: Johanne Lemay
Photos: Lucy Schaeffer

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Raichlen, Steven

[Man made meals. Français]

Guide de survie en cuisine : tout ce qu'un homme doit savoir pour apprivoiser les fourneaux

Traduction de : Man made meals.
Comprend un index.

ISBN 978-2-7619-4235-5

1. Cuisine. 2. Livres de cuisine. I. Titre. II. Titre : Man made meals. Français.

TX652.R34214 2015 641.5 C2015-940416-9

Suivez-nous sur le Web

Consultez nos sites Internet et inscrivez-vous à l'infolettre pour rester informé en tout temps de nos publications et de nos concours en ligne. Et croisez aussi vos auteurs préférés et notre équipe sur nos blogs!

EDITIONS-HOMME.COM
EDITIONS-JOUR.COM
EDITIONS-PETITHOMME.COM
EDITIONS-LAGRIFFE.COM

03-15

© 2014, Steven Raichlen

Traduction française:
© 2015, Les Éditions de l'Homme,
division du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

L'ouvrage original a été publié
par Workman Publishing Co., Inc.
sous le titre *Man Made Meals*

Dépôt légal: 2015
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 978-2-7619-4235-5

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS:

Pour le Canada et les États-Unis:

MESSAGERIES ADP inc.*
2315, rue de la Province
Longueuil, Québec J4G 1G4
Téléphone : 450-640-1237
Télécopieur : 450-674-6237
Internet: www.messageries-adp.com
* filiale du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.

Pour la France et les autres pays:

INTERFORUM editis
Immeuble Paryseine, 3, allée de la Seine
94854 Ivry CEDEX
Téléphone : 33 (0) 1 49 59 11 56/91
Télécopieur: 33 (0) 1 49 59 11 33
Service commandes France Métropolitaine
Téléphone : 33 (0) 2 38 32 71 00
Télécopieur: 33 (0) 2 38 32 71 28
Internet: www.interforum.fr
Service commandes Export – DOM-TOM
Télécopieur: 33 (0) 2 38 32 78 86
Internet: www.interforum.fr
Courriel: cdes-export@interforum.fr

Pour la Suisse:

INTERFORUM editis SUISSE
Route André Piller 33A, 1762 Givisiez – Suisse
Téléphone : 41 (0) 26 460 80 60
Télécopieur: 41 (0) 26 460 80 68
Internet: www.interforumsuisse.ch
Courriel: office@interforumsuisse.ch
Distributeur: OLF S.A.
ZI. 3, Corminboeuf
Route André Piller 33A, 1762 Givisiez – Suisse
Commandes:
Téléphone : 41 (0) 26 467 53 33
Télécopieur: 41 (0) 26 467 54 66
Internet: www.olf.ch
Courriel: information@olf.ch

Pour la Belgique et le Luxembourg:

INTERFORUM BENELUX S.A.
Fond Jean-Pâques, 6
B-1348 Louvain-La-Neuve
Téléphone : 32 (0) 10 42 03 20
Télécopieur : 32 (0) 10 41 20 24
Internet: www.interforum.be
Courriel: info@interforum.be

Gouvernement du Québec – Programme de crédit
d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC –
www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de développement des entreprises culturelles du Québec pour son programme d'édition.



Conseil des Arts
du Canada

Canada Council
for the Arts

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de l'aide accordée à notre programme de publication.

Nous remercions le gouvernement du Canada de son soutien financier pour nos activités de traduction dans le cadre du Programme national de traduction pour l'édition du livre.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités d'édition.

Steven Raichlen
GUIDE DE SURVIE
EN CUISINE

Tout ce qu'un homme doit savoir pour apprivoiser les fourneaux

Traduit de l'anglais (États-Unis)
par Paulette Vanier



Une société de Québecor Média

À la mémoire de Peter Workman, éditeur, mentor et ami.

REMERCIEMENTS

Ce livre a vu le jour lors d'une réunion avec Peter Workman dans les bureaux de Workman Publishing. Comme si le sort en avait décidé ainsi, mon éditrice de longue date, Suzanne Rafer, était absente, ayant été appelée à faire partie d'un jury. Nous étions donc entre gars. Ayant appris à des millions d'hommes à faire des grillades, me dit Peter, nous devrions écrire un livre qui leur apprendrait d'autres modes de cuisson. Et Peter Workman étant ce qu'il était, ce livre devait être volumineux et plein de recettes de plats savoureux et d'information pratique.

L'idée a touché une corde sensible, car, bien que la plupart des gens me connaissent pour ma collection de livres sur le barbecue, j'ai une formation en cuisine française classique (et en littérature française, mais c'est une autre histoire). C'est ainsi qu'est né le *Guide de survie en cuisine*.

Peter est décédé avant la publication du livre. J'ai tenté d'y infuser son esprit et son grand cœur. Il nous manque. Si personne ne pourra jamais le remplacer entièrement, des «workmanites» de longue date dirigent son bateau vers de nouveaux horizons.

L'aspect le plus gratifiant de l'écriture d'un livre consiste à remercier ceux qui l'ont rendu possible. D'abord, mon éditrice extraordinaire, Suzanne Rafer, qui n'a jamais eu entre les mains un manuscrit qu'elle ne pouvait améliorer. (Cette année marque deux décennies de travail en commun.) Carol White, directrice de production, Barbara Mateer, réviseuse, et Erin Klabunde, éditrice adjointe, se sont assurées que je mette bien les points sur les i et les barres sur les t. Quant à Barbara Peragine et à Julie Primavera, elles ont mené la production du livre à terme.

Jean-Marc Troadec, le directeur artistique, a créé la belle couverture et s'est chargé de la mise en page du livre. Anne Kerman, directrice photo, Lucy Schaeffer, photographe, Chris Lanier, styliste culinaire, et Sara Abalan, styliste d'accessoires, ont rempli le livre de photos appétissantes.

Pour ce qui est du volet numérique, Andrea Fleck-Nisbet, Kate Travers et Julia Langer Warren ont organisé le site Web (barbecuebible.com). Selina Meere, Courtney Greenhalgh et Jessica Wiener ont fait la publicité et la promotion de sorte que «l'évangile» de la cuisine de gars soit annoncée partout; même chose pour Kristina Peterson, directrice des ventes à l'internationale. Walter Weintz, Page Edmunds, Jenny Mandel, Pat Upton et leur fabuleuse équipe font vrombir le moteur des ventes.

Mon assistante et amie Nancy Loseke m'a donné un coup de main pour tout ce qui a trait à l'édition et à la cuisine. Ma belle-fille Betsy, qui est aussi diététiste, a fourni ses conseils nutritionnels, tandis que mon beau-fils Jake a apporté le point de vue d'un chef restaurateur de Brooklyn. Quant à Gabriel, mon gendre, il s'occupait du bar. Ella, Mia et Julian nous ont rappelé ce qui comptait *vraiment* dans l'existence. De son côté, Barbara m'a aidé à rester concentré et organisé, et à ne pas perdre de vue le message, tout en jonglant avec les rôles exigeants qui consistent à me servir de réviseuse, de *consigliere* et d'épouse. Comme toujours, tout ce qui m'arrive de bon passe par elle.

Finalement, tous mes remerciements à vous, les gars, qui m'avez permis d'élargir mon univers du barbecue à la cuisine. Mais, je vous le promets, dans le prochain livre, je reviendrai au fumage et aux grillades.

Steven Raichlen
Miami, Floride

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION : CUISINER COMME UN PRO	11
SANDWICHS, QUESADILLAS ET BURGERS	35
SOUPES ET CHILIS	67
SALADES	91
HORS-D'ŒUVRE	115
BŒUF	139
PORC	175
AGNEAU	197
VOLAILLE ET LAPIN	213
POISSON	235
FRUITS DE MER	259
PÂTES ET PIZZA	289
LÉGUMES	309
MARINADES SÈCHES ET SAUCES	339
DESSERTS	353
INDEX DES RECETTES	369
REMERCIEMENTS SPÉCIAUX	383
CRÉDITS PHOTOGRAPHIQUES	383

Introduction

CUISINER COMME UN PRO





On pourrait appeler ça de la littérature culinaire destinée aux hommes. Ou ce que tout gars devrait savoir sur la cuisine.

Il y a certaines tâches en rapport avec la nourriture que les hommes devraient pouvoir effectuer sans la moindre hésitation, par exemple ouvrir une huître, faire cuire un homard à la vapeur, griller un bifteck ou rôtir un carré d'agneau et préparer un chili inoubliable. Tout homme avisé devrait savoir comment fumer des côtes, cuire des pâtes pour ses enfants et conclure un repas romantique par un riche dessert au chocolat. Mais avant tout, il devrait être capable de se préparer un repas, plutôt que de se rabattre sur des mets à emporter.

Vous devriez pouvoir exécuter les tâches culinaires avec assurance, aplomb et, j'ose le dire, un bon sens de la mise en scène. En plus d'assouvir votre faim et de vous mériter le respect d'autrui, ces gestes vous apporteront satisfaction et plaisir.

Vous découvrirez dans ce livre comment y parvenir. Je vous enseignerai point par point tout ce que vous devriez savoir sur la cuisine, en commençant par les éléments fondamentaux, notamment comment garnir le réfrigérateur et le garde-manger. Je vous apprendrai à préparer de splendides repas pour vous-même, votre petite amie ou votre épouse, ainsi que pour votre famille immédiate ou étendue.

Je vous montrerai comment préparer des ragoûts, des braisés, des sautés et des plats flam-bés comme un pro et, bien sûr, comment allumer un barbecue et un fumoir. Je vous apprendrai à choisir et à manier un couteau, à chauffer un wok et à tirer le meilleur parti possible de votre cuisine, quelle qu'en soit la taille.

Un petit mot sur ce que vous ne trouverez pas dans le *Guide de survie en cuisine*: je ne vous apprendrai pas à braiser un rôti sur le moteur de votre voiture ni à pocher un saumon entier dans votre lave-vaisselle. Ce livre porte sur les manières cool et futées pour un gars de préparer des plats vraiment savoureux, sans avoir recours au sensationnalisme ou à la bizarrerie dans le simple but de provoquer. Vous n'y trouverez pas non plus de recettes de beignets, de sushis ou de petits gâteaux. Bien sûr, vous pouvez préparer des beignets ou des sushis à

la maison, mais les professionnels des pâtisseries et des restaurants les réussissent mieux que vous ne le feriez. Quant aux cupcakes, ce ne sont pas vraiment des trucs pour les gars.

Que vous soyez célibataire ou marié, que vous étudiiez ou soyez à la retraite, que vous disposiez d'un budget modeste ou siégiez à un conseil d'administration, vous avez le droit, le besoin et le désir de bien manger, et ce livre vous y aidera. À la fois livre de recettes, ouvrage technique et guide portant sur l'univers de la cuisine masculine, le *Guide de survie en cuisine* est une bible culinaire comportant de fabuleuses recettes de plats savoureux ainsi que des explications sur les outils indispensables et les ustensiles cool. Nous allons avoir du plaisir. Nous allons botter des fesses. Et quand nous aurons terminé, vous serez parfaitement à l'aise dans la cuisine.

◀ Ce livre porte sur les manières cool et futées pour un gars de préparer des plats vraiment savoureux.

PRINCIPAUX MODES DE PRÉPARATION ET DE CUISSON DES ALIMENTS

► Les mots à se rappeler quand il s'agit de poêler sont «fin» et «cuisson rapide».

D'abord, les mauvaises nouvelles: il existe près de 30 modes de préparation et de cuisson des aliments (y compris les diverses manières de faire griller des aliments) et nul homme ne peut se considérer comme compétent en cuisine s'il ne possède pas au moins des connaissances rudimentaires sur chacun d'entre eux.

Ensuite, les bonnes nouvelles: vous connaissez probablement déjà plusieurs d'entre eux. Vous savez certainement comment faire bouillir de l'eau pour cuire des spaghettis, faire mijoter un ragoût, frire un œuf sur le plat, cuire une pomme de terre au four et poêler une côtelette de porc. Vous savez sans doute aussi comment faire rôtir, braiser et griller des aliments, et j'imagine que vous savez cuisiner sur le barbecue (je l'espère!).

La meilleure manière de classer ces modes consiste à déterminer où s'effectue la préparation ou la cuisson: dans un plat, sur la cuisinière, au four, dehors ou dans un appareil à usage spécial.

DANS UN PLAT OU UN POT

Commençons par les méthodes ne nécessitant pas de cuisson et qui consistent à saumurer, à saler ou à mariner les aliments. Elles en transforment la texture et le goût à un point tel qu'elles ont pour effet de les «cuire» même si elles ne font pas appel à la chaleur.

Salage et fermentation. Cette méthode fait appel au sel et à des bactéries utiles afin de lancer un processus de fermentation qui transforme, par exemple, les concombres en cornichons, les haricots de soya et divers grains en miso et le porc haché assaisonné d'épices en saucisson sec.

Marinade. Qu'est-ce que le ceviche (page 237)? Il s'agit de protéines animales qui sont «cuites» grâce à l'addition de jus de citron vert, de vinaigre ou d'une autre marinade acide. Il ne faut pas confondre les marinades destinées à la cuisson et celles qui

servent à aromatiser; ces dernières consistent en un mélange liquide d'aromates que l'on emploie pour assaisonner des aliments crus avant de les cuire sur le barbecue, la cuisinière ou au four.

Macération et salaison. Ce mode fait appel au sel, au sucre et, parfois, à la pression, pour transformer, par exemple, des filets de saumon cru en lox à la juive ou en gravlax à la scandinave.

SUR LA CUISINIÈRE

Les modes de cuisson sur la cuisinière, qui s'effectuent généralement dans une casserole ou une poêle, comprennent la cuisson à l'eau bouillante ou à la vapeur, le mijotage, la cuisson en ragoût, le sauté, le sauté en wok, la friture, la cuisson sur plaque chauffante et la carbonisation à la flamme. Dans certaines parties du monde (notamment en Afrique et en Asie), on ne possède pas de four si bien que l'essentiel de la cuisine s'effectue sur la cuisinière ou un brûleur.

Cuisson à l'eau bouillante. Elle consiste à cuire les aliments à feu vif dans une grande quantité d'eau bouillante. Pâtes, légumineuses, grains ainsi que de nombreux légumes sont préparés ainsi.

Cuisson à la vapeur. Elle s'apparente à la cuisson à l'eau bouillante, à cette différence près que l'on emploie moins d'eau et que les aliments (souvent déposés dans une marguerite ou un panier cuit-vapeur) cuisent dans la vapeur qui s'élève de l'eau bouillante. Homard et brocoli sont parmi les aliments les plus souvent cuits de cette manière.

Mijotage. Cette méthode consiste à cuire des soupes, des chilis et d'autres plats liquides à feu doux de sorte qu'ils frémissent à peine. La cuisson à l'eau bouillante durcit les viandes, avant de les ramollir, tandis que le mijotage en préserve la tendreté tout au long du processus.

Cuisson en ragoût. Elle ressemble au mijotage dans la mesure où le plat est cuit à feu doux, mais on y a généralement recours pour cuire des morceaux de viande, de volaille ou de poisson, ou des fruits de mer.

Poêlage. Cuisson à la poêle de morceaux fins, plats et tendres dans un peu de gras. Les mots à se rappeler pour cette méthode sont «fin» et «cuisson rapide», en ce qui concerne les œufs, les filets de poisson, les escalopes, les côtelettes de porc tranchées finement et les grilled cheese, ainsi que «petite quantité», pour rappeler que l'on n'emploie que 1 ou 2 cuillers à soupe de beurre fondu ou d'huile d'olive.

Sauté. Cette variante du poêlage consiste à cuire de la même manière de petits morceaux tels que tranches de champignons ou dés de poulet. Si vous avez déjà vu un chef manipuler une poêle d'un petit mouvement rapide du poignet en expédiant les aliments vers le plafond (et en espérant qu'ils retombent dans la poêle), il s'agissait de cette technique.

Sauté en wok. Cette variante asiatique du sauté ou du poêlage s'effectue dans un wok, sorte de grande poêle en acier en forme de bol. Les ingrédients sont coupés en petits morceaux et cuits à feu vif dans un ordre précis: les aromates d'abord, puis les sources de protéines, ensuite les légumes et, finalement, la sauce et les épaississants. Une des vertus de cette méthode est sa rapidité d'exécution: la cuisson ne demande que 5 à 10 minutes. (Pour des consignes détaillées, voir à la page 318.)

Haute friture. Cette méthode ressemble à la cuisson dans l'eau bouillante, à cette différence près que l'on cuit les aliments dans une bonne quantité d'huile végétale chaude (ou de saindoux). Elle a pour effet d'emprisonner l'eau dans les aliments et de leur conférer une croûte croustillante. (Songez au poulet frit et aux frites.) Le secret de sa réussite consiste à employer beaucoup d'huile et à veiller à maintenir celle-ci à une température de 180 à 200 °C (350 à 400 °F).

Cuisson sur plaque chauffante. Les Espagnols désignent ce mode sous le nom de *a la plancha* et les Argentins, de *champa*. Le cuisinier qui prépare des plats rapides au restaurant du coin parle, lui, de plaque chauffante; il s'en sert pour frire les œufs, le bacon et les galettes de pommes de terre. Semblable au poêlage, ce mode consiste à cuire les aliments dans un peu d'huile ou de beurre sur une surface métallique plate et chauffée. Le goût de rôti étant plus prononcé, il est excellent pour la cuisson des fruits de mer.

Carbonisation. Le plus spectaculaire des modes de cuisson sur la cuisinière, la carbonisation à la flamme est employée surtout pour cuire les aubergines ainsi que les piments poblanos et les poivrons, que l'on pose directement sur un brûleur à gaz ou l'élément électrique (la poêle étant inutile) et fait rôtir jusqu'à ce qu'ils soient carbonisés sur toute leur surface. La peau, qui ne présente aucun intérêt, est ainsi brûlée (on l'enlève ensuite en la grattant au couteau d'office), conférant à la chair un extraordinaire goût de fumée. On cuit ainsi les rajas (piments poblanos rôtis, voir à la page 122), un de mes plats préférés dans cette catégorie.

AU FOUR

Le four, cette boîte située dans le bas de la cuisinière, ne sert pas qu'à ranger les ustensiles dont on ne veut plus, mais aussi à rôtir, à cuire, à braiser, à griller et à sécher les aliments. Alors que la plupart des modes de cuisson sur la cuisinière (particulièrement le poêlage et les sautés) nécessitent une attention constante, la cuisson au four, à l'exception des grillades, ne demande qu'une surveillance minimale.

Rôtissage. Méthode de cuisson à la chaleur sèche employée notamment pour la côte de bœuf, l'épaule de porc, le poulet rôti et d'autres grosses pièces de viande. (Elle est excellente aussi pour les légumes-racines.) La cuisson s'effectue généralement dans une casserole à découvert et à feu moyen ou moyen-vif (180 à 230 °C [350 à 450 °F]), et dure quelques heures. Bien mené,

◀ On ne se sert pas du four que pour ranger les ustensiles dont on ne veut plus.

(suite en page 20)

CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR

LES GRILLADES ET LE FUMAGE

Faut-il le répéter, l'emploi du barbecue n'est pas réservé aux hommes. Cependant, il y a de fortes chances que, s'il a été prévu de cuisiner dehors et que l'hôtesse n'a pas spécifiquement réclamé la jouissance du barbecue, les pinces vous reviennent. Ce mode de cuisson résulte du besoin primitif de l'homme de faire du feu et de l'entretenir. Il s'accompagne généralement de deux autres entités propres à la gent masculine : le couteau bien affûté et l'alcool.

Ce qui signifie que vous devez savoir comment allumer et faire fonctionner le barbecue (et peut-être même un fumoir). Vous devez aussi être minimalement familiarisé avec les cinq modes de cuisson à la flamme, soit :

- ▶ La cuisson directe ;
- ▶ La cuisson indirecte ;
- ▶ Le fumage ;
- ▶ La cuisson à la broche ;
- ▶ La cuisson sur les braises.

Surtout, ne vous inquiétez pas : depuis des décennies, j'enseigne aux gars ces méthodes de cuisson. Bien qu'elles soient relativement simples, elles exigent tout de même la maîtrise de certaines techniques de base.

D'ABORD LE BARBECUE

Il y a principalement trois catégories de barbecue : au charbon de bois, au gaz et au bois.

AU CHARBON DE BOIS. Si je devais vous recommander un seul barbecue, ce serait un barbecue au charbon de bois sphérique de 57 cm

(22 ½ po), d'abord parce que le charbon de bois répond au besoin primitif de jouer avec le feu, ensuite parce qu'il convient aux cinq modes de cuisson à la flamme. (Ce n'est pas le cas du barbecue au gaz.) Si vous manquez d'espace, vous pouvez vous rabattre sur le hibachi, petit barbecue bon marché populaire en Asie et que l'on trouve un peu partout.

AU GAZ. Ce barbecue présente l'avantage de posséder un bouton poussoir pour l'ignition et un bouton de réglage de la température, ce qui explique pourquoi près de 70% des ménages en Amérique du Nord en possèdent un. Optez pour un modèle comprenant au moins deux brûleurs (ce qui autorise la cuisson indirecte), idéalement trois, quatre, voire six. Le barbecue au gaz permet la cuisson directe et indirecte, ainsi que sur broche, mais pas le fumage ni la cuisson sur les braises.

AU BOIS. Comme son nom l'indique, ce modèle brûle des bûches de bois.

LE FUMOIR (cuit à feu doux et lentement ; la fumée aromatise les aliments et leur transmet la chaleur), le KAMADO (barbecue en céramique en forme d'œuf dont la meilleure illustration est le Big Green Egg®) et les autres barbecues n'entrent pas dans le cadre de ce livre, mais méritent certainement d'être explorés. Pour en savoir plus à ce sujet, consultez mes livres plus spécialisés, tels que *Barbecue : toutes les techniques pour cuisiner sur le grill*, *La Bible du barbecue* ou *Planète barbecue*.

ENSUITE LES ACCESSOIRES

Il y en a six que j'estime essentiels :

- ▶ La cheminée d'allumage (pour le barbecue au charbon de bois);
- ▶ La brosse de métal rigide (pour nettoyer la grille);
- ▶ Les pinces à ressort à long manche (pour retourner les aliments et huiler la grille);
- ▶ Les gants épais en suède pour barbecue (pour manipuler la cheminée et d'autres articles chauds);
- ▶ Le thermomètre à mesure instantanée (pour vérifier le degré de cuisson);
- ▶ L'extincteur (*vous n'en aurez probablement jamais besoin, mais mieux vaut ne rien laisser au hasard*).

ALLUMAGE DU BARBECUE

AU CHARBON DE BOIS. Procurez-vous une cheminée d'allumage (cylindre métallique vertical, ou boîte, muni d'une partition horizontale au milieu et d'un manche à l'épreuve de la chaleur). Déposez une boule de papier journal ou un allumoir en paraffine à la base et remplissez entièrement la cheminée de charbon de bois. Posez-la sur la grille dans le fond du barbecue et allumez le papier ou l'allumoir ; sa forme verticale assurera une ignition homogène en 15 à 20 minutes, soit à peu près le temps qu'il faut pour préchauffer un barbecue au gaz. Répandez ensuite le charbon de bois dans le barbecue. Remarque : personnellement, je préfère le charbon de bois naturel aux briquettes car il est plus écologique, les briquettes contenant de la poussière de charbon, du borax et des liants à base de pétrole. Cependant, comme ces dernières brûlent plus longtemps et de manière plus homogène, elles ont leurs partisans.

AU GAZ. Ouvrez le couvercle (cette étape est très importante, à défaut de quoi le propane pourrait s'accumuler et provoquer une explosion). Assurez-vous que la bonbonne est pleine (ou remplie au moins au quart) et ouvrez la valve. Allumez le brûleur (pour certains modèles, le fabricant spécifie quel brûleur il faut allumer en premier) en tournant le bouton, puis appuyez sur le bouton d'ignition. Vous entendrez un petit bruit sec, puis celui d'une flamme. Tenez tout de même la main à environ 8 cm (3 po) au-dessus du brûleur durant 30 secondes afin de vous assurer qu'il est bien allumé. Allumez les autres brûleurs un à un. Si le barbecue ne s'allume pas, éteignez tous les brûleurs, aérez le barbecue au moins 5 minutes, puis rallumez-le. Remarque : gardez toujours une bonbonne supplémentaire à proximité. Il n'y a rien de plus détestable que de manquer de propane en plein milieu de la cuisson du repas.

PRÉPARATION DU BARBECUE

La peau de saumon qui a brûlé sur la grille lors de la dernière séance de grillade ne donnera certainement pas bon goût à la suivante. (En règle générale, sachez que si votre épouse vous dit qu'un aliment est dégoûtant, c'est probablement le cas.) Pour réussir vos grillades, il importe donc que la grille soit propre, chaude et adéquatement huilée, histoire que les aliments n'y attachent pas. Si vous suivez les quatre étapes suivantes, vous réussirez comme un pro à tout coup.

1. IL DOIT RESTER CHAUD. Préchauffez votre barbecue à feu vif. Tenez la main à 8 cm (3 po) au-dessus de la grille et commencez à compter. Si la chaleur est telle que vous devez retirer votre main au bout de 2 ou 3 secondes, c'est qu'il est suffisamment chaud.

(suite en page 18)

2. IL DOIT RESTER PROPRE. Frottez énergiquement les barres de la grille à l'aide d'une brosse métallique rigide. À noter que la grille se nettoie beaucoup plus facilement quand elle est chaude plutôt que froide.

3. LA GRILLE DOIT ÊTRE BIEN LUBRIFIÉE. Repliez un morceau de papier absorbant de manière à former un tampon, trempez-le dans un petit bol d'huile végétale et passez-le sur les barres de la grille à l'aide des pinces. De cette manière, les aliments n'attacheront pas à la grille et seront bien striés de noir. Cette mesure permet aussi d'enlever les débris d'aliments qui pourraient être restés sur la grille après le brossage.

4. N'OUBLIEZ PAS DE BROSSER, DE NETTOYER ET DE HUILER LA GRILLE après avoir fait griller des aliments, tandis qu'elle est encore chaude.

LES CINQ MODES DE CUISSON À LA FLAMME

Maîtrisez-les et vous serez le maître du barbecue.

CUISSON DIRECTE. Elle consiste à cuire les aliments directement au-dessus de la flamme. On y a recours pour les aliments de petite dimension, tendres et de cuisson rapide, tels que bifteck, burger, poitrine de poulet, brochette, filet de poisson, légumes, etc. La cuisson directe s'effectue généralement à feu vif (230 à 320 °C [450 à 600 °F]) et sa durée se compte en minutes.

CUISSON INDIRECTE. Elle consiste à cuire les aliments à côté de la flamme, et non directement au-dessus, à feu moyen (160 à 200 °C [325 à 400 °F]), le couvercle du barbecue étant fermé. On y a recours pour les grosses coupes de viande, telles que côte de bœuf, dinde et poulet entiers, poisson entier, ainsi que pour les aliments gras

tels que côtes levées de dos. Pour l'effectuer sur un barbecue au charbon de bois, formez des tas de charbon à ses deux extrémités. Pour le barbecue au gaz, allumez un brûleur sur ceux qui en ont deux, et les brûleurs extérieurs ou ceux de l'avant et de l'arrière sur ceux qui en ont trois ou plus. Faites cuire les aliments sur la partie éteinte. Remarque : *le rôtissage à la fumée* consiste en une cuisson indirecte au cours de laquelle des copeaux de bois dur préalablement trempés sont déposés sur le charbon de bois ou dans le fumoir du barbecue afin de produire de la fumée de bois.

FUMAGE. Cette méthode s'apparente à la cuisson indirecte dans la mesure où les aliments ne sont pas cuits directement au-dessus de la flamme et que le couvercle du fumoir ou du barbecue est fermé. Cependant, le fumage s'effectue généralement à plus basse température (110 à 120 °C [225 à 250 °F]) et dure plus longtemps (de 4 à 16 heures selon la pièce de viande). De plus, on ajoute au feu des copeaux, des morceaux ou des bûches de bois dur afin de produire un goût de fumée. Pointe de poitrine de bœuf, épaule de porc, côtes levées, côtes levées de dos font partie des aliments que l'on fait habituellement fumer.

CUISSON À LA BROCHE. Elle consiste à cuire les aliments sur une broche près de la source de chaleur et non directement au-dessus. Elle convient particulièrement aux aliments de forme cylindrique ou gras, tels que poulet ou canard entiers, rôti de côte de bœuf ou de porc.

CUISSON SUR LES BRAISES. Il s'agit du mode de cuisson le plus primitif et le plus spectaculaire. Il consiste à faire rôtir biftecks, tubercules, poivrons, oignons, aubergines et autres légumes directement sur les braises d'un feu de charbon de bois ou de bûches de bois.

AUTRES TECHNIQUES DE GRILLADE UTILES

DIVISER LE BARBECUE EN TROIS PARTIES. Il s'agit de préparer le feu de sorte que vous disposiez d'une première partie chaude pour griller les aliments, d'une deuxième partie moyennement chaude pour la cuisson ordinaire et d'une troisième partie froide ou sécuritaire pour déposer les aliments qui se sont enflammés ou pour garder au chaud ceux qui sont suffisamment cuits. Sur un barbecue au charbon de bois, empilez le charbon en deux couches dans le tiers arrière, qui constituera la partie chaude. Disposez-les en une seule couche au centre afin de créer une partie moyennement chaude. Laissez la partie avant exempte de charbon pour créer la partie froide ou sécuritaire. Sur un barbecue au gaz, réglez un brûleur à feu vif, un autre à feu moyen et laissez-en un éteint. (Sur un barbecue à deux brûleurs, la grille à réchauffer vous servira de partie froide ou sécuritaire.)

FUMAGE SUR BARBECUE AU CHARBON DE BOIS. Faites tremper dans l'eau 250 à 500 ml (1 à 2 tasses) de copeaux de bois dur pendant 30 minutes. Ensuite, égouttez-les et répandez-les sur les braises. Le trempage permet d'éviter que les copeaux ne s'enflamment; ils émettent plutôt des nuages de fumée de bois, qui aromatisent agréablement les aliments.

FUMAGE SUR BARBECUE AU GAZ. Évitez-le. On n'obtient généralement pas de bons résultats sur ce genre de barbecue même s'il est muni d'un fumoir. (La fumée s'échappe par les larges événements situés à l'arrière du barbecue avant qu'elle

puisse aromatiser les aliments.) Si vous êtes un incondicional du barbecue au gaz, mais souhaitez obtenir tout de même des aliments possédant un goût de fumée, procurez-vous un barbecue au charbon de bois bon marché et réservez-le à cet usage.

CUISSON D'UN REPAS COMPLET AU BARBECUE

- Faites d'abord griller à cuisson directe les légumes (endiguez-les d'huile d'olive, salez-les et poivrez-les) quelques heures avant de servir le repas ou même la veille. Les légumes grillés servis à température ambiante sont savoureux, particulièrement quand on les assaisonne d'une simple vinaigrette.
- Ensuite, faites griller à cuisson indirecte ou faites fumer une grosse pièce de viande, telle que filet de bœuf (page 156) ou épaule de porc (page 179). Vous pouvez le faire quelques heures à l'avance (la viande doit reposer avant d'être servie) et couper la viande devant vos convives.
- Quand la fête commence, faites griller à cuisson directe les hors-d'œuvre, par exemple du pain à l'ail ou de la bruschetta (page 117). Servez le pain aussitôt grillé à vos convives, qui se seront invariablement rassemblés autour du barbecue.
- Après le plat principal, remontez le feu et faites griller le dessert à cuisson directe, par exemple des *s'mores* (faites rôtir les guimauves sur les braises) ou des moitiés de pêches enduites de beurre fondu et enrobées de sucre à la cannelle. Une fois de plus, demandez à vos convives de se rassembler autour du barbecue pour participer à la préparation.

le rôtissage donne une croûte dorée et une chair tendre et moelleuse à cœur.

Cuisson au four (pain et pâtisseries). Mode apparenté au rôtissage, mais qui sert à la cuisson du pain et des pâtisseries.

Braisage. C'est un de mes modes de cuisson préférés, car il permet d'obtenir le goût prononcé des plats rôtis et le moelleux des ragoûts. Il consiste à cuire de la viande (ou des fruits de mer ou des légumes) avec un liquide et des assaisonnements dans une casserole fermée. Le couvercle hermétique permet de préserver la saveur des ingrédients, tandis que le liquide les empêche de se dessécher ou de brûler. Le braisage s'effectue généralement à feu doux (120 à 150 °C [250 à 300 °F]) et dure de 3 à 5 heures. Du moment qu'il y a suffisamment de liquide (vérifiez à l'occasion), les aliments mis à braiser ne risquent pas de brûler. Bien que le résultat s'apparente au ragoût, le braisage est plus simple et donne des mets très savoureux. C'est la méthode classique qui consiste à régler puis à ne plus y penser.

Grillade au four. La plupart des fours sont équipés dans le haut d'un élément chauffant électrique ou au gaz qui agit comme un barbecue inversé. Enfournez biftecks, côtelettes, filets de poisson et autres aliments à cuisson rapide à environ 5 à 8 cm (2 à 3 po) sous le gril et procédez de la même manière qu'avec un barbecue. Le gril des fours ne chauffe pas à des températures aussi élevées qu'un barbecue mais, en revanche, contrairement à celui-ci, ce mode de cuisson permet de préserver le jus de la viande.

Séchage. Vous pouvez également employer votre four pour sécher des aliments, tels que des tranches de fruits, du bœuf pour le charqui, ou des tomates. Réglez-le à la température la plus basse (65 à 80 °C [150 à 180 °F]) et laissez la porte du four légèrement entrouverte de sorte que la vapeur d'eau s'en échappe. Le séchage demande généralement de 4 à 6 heures, parfois même toute une nuit.

À L'EXTÉRIEUR

Ceci m'amène à la partie de la maison où je préfère cuisiner. Cuisson directe, cuisson indirecte, cuisson sur les braises ou sur la broche et fumage sont tous effectués à l'extérieur. Pour en savoir plus, voire les pages 16 à 19.

AUTRES MODES DE CUISSON

Ces méthodes modernes vont du rudimentaire (grille-sandwichs à la George Foreman) aux technologies de pointe (sous vide).

Grille-sandwichs. Cet appareil ressemble à un gaufrier surdimensionné comprenant deux plaques électriques cannelées et antiadhésives, réunies à l'arrière par une charnière. Les cannelures produisent les stries noires caractéristiques de la cuisson au barbecue, tandis que les deux sources de chaleur (du dessus et du dessous) permettent de réduire le temps de cuisson. Le grille-sandwichs (parfois appelé «contact-gril») est excellent pour la cuisson des paninis et des sandwichs grillés. Rares sont les modèles qui atteignent une température assez élevée pour cuire adéquatement les burgers et les biftecks. Si le George Foreman est probablement le plus connu, le Breville et le VillaWare donnent des stries noires plus prononcées.

Four à micro-ondes. Cet appareil cuit les aliments de l'intérieur vers l'extérieur en les bombardant d'ondes électromagnétiques. Il est utile pour faire éclater le maïs, cuire les pommes de terre, faire «frir» le bacon, réchauffer les soupes et les restes, décongeler les aliments surgelés, ou brouiller des œufs dans un récipient pour micro-ondes. Il ne rôtit pas convenablement la viande. À noter que je n'ai jamais possédé de four à micro-ondes.

Mijoteuse. Cet appareil permet aussi l'approche «régler et ne plus y penser». Les aliments sont cuits dans un récipient lourd en céramique ou en métal équipé d'un élément chauffant (comme le Crock-Pot). La mijoteuse permet de braiser hors du four. Des amateurs de barbecue vivant dans de petits appartements ne jurent que par elle pour la préparation de l'effiloché de porc.

► À noter que je n'ai jamais possédé de four à micro-ondes.

Cuisson sous vide. Il s'agit de cuire les aliments sous vide dans un sachet de plastique à des températures très basses (65 °C [145 °F] pour les bouts de côtes, par exemple) et sur une période qui peut durer quelques jours. Populaire chez les amateurs de cuisine moléculaire, la cuisson sous vide permet de cuire les aliments à

une température interne précise tout en préservant l'essentiel de leurs liquides et jus naturels. Comme je préfère rôtir et griller les aliments, je ne suis pas un grand amateur du sous vide; n'empêche que j'ai goûté à d'excellentes côtes cuites de cette manière. Un nombre croissant de chefs ne jurent que par cette technique.

ÉQUIPER LA CUISINE : MATÉRIEL ESSENTIEL

Si le fait de posséder une batterie de cuisine dispendieuse ne fera pas nécessairement de vous un grand chef, il reste que le bon équipement vous facilitera la tâche et vous procurera plus de plaisir. Bien sûr, à mesure que vous acquerez de

l'expérience, vous souhaitez améliorer votre batterie de base mais, en tant que débutant, vous n'avez pas à vous procurer l'inventaire complet de Williams-Sonoma! Voici ce dont vous avez minimalement besoin.

Liste du matériel sur les tablettes

- | | | |
|--|---|---|
| 1 Casserole de 1,5 litre (6 tasses) | 12 Bols à mélanger | 24 Poêles en fonte de 25 et 30 cm (10 et 12 po) |
| 2 Poêles de 25 cm (10 po) | 13 Râpe carrée | 25 Thermomètre à viande |
| 3 Faitout | 14 Tasse à mesurer de 500 ml (2 tasses) | 26 Casserole de 2 litres (8 tasses) |
| 4 Planche à découper | 15 Plaque de cuisson | 27 Chalumeau de cuisine |
| 5 Pilon à purée | 16 Grandes tasses à café | 28 Moule et plat à pain en fonte |
| 6 Fouet | 17 Cafetière à piston | 29 Tasses à mesurer les ingrédients secs |
| 7 Cuiller et fourchette en bois | 18 Mélangeur | 30 Robot culinaire |
| 8 Passoire | 19 Faitout | 31 Moulins à sel et à poivre |
| 9 Grille anti-éclaboussure | 20 Grilles métalliques | 32 Marmite |
| 10 Cuillers et fourchettes (pour goûter) | 21 Louches, spatule, passoire, cuillers à mesurer | 33 Plat à rôtir et grille |
| 11 Torchons ou linges à vaisselle | 22 Verres de bar, shaker | 34 Mélangeur à main |
| | 23 Chinois, pince, gobelet doseur | |
-

Matériel

(voir page 21 liste du matériel sur les tablettes)



1

2

3

4

5

6

7

8



15

16

17

18

19

20

21



27

28

29

30



Tasses et cuillers à mesurer. Cuisiner relève à la fois de l'art et de la chimie. D'où l'importance de posséder des tasses à mesurer pour les ingrédients solides et une tasse de 500 ml (2 tasses) pour les liquides. Pour les petites quantités, vous aurez besoin de cuillers à mesurer.



Optez pour des ustensiles robustes en métal, qui ne risqueront pas de se casser ou de se déformer au lave-vaisselle.

Couteau *santoku*. Il existe des couteaux de toutes les tailles et les formes, chacun ayant sa fonction particulière (consultez les pages 26 à 28 à ce sujet). Cependant, si vous deviez n'en posséder qu'un seul, ce devrait être un *santoku* de 20 cm (8 po), couteau japonais qui ressemble à un couperet fin se terminant en pointe. Il est assez long pour permettre de hacher, assez maniable pour parer et possède une lame large qui permet d'écraser l'ail et de faire passer les oignons ou autres ingrédients hachés de la planche à découper à un bol ou à une casserole. Il en existe de bons qui ne vous coûteront pas une petite fortune.

Vous aurez aussi besoin d'une planche à découper d'environ 38 x 50 cm (15 x 20 po). Personnellement, je préfère le bois pour hacher les aliments.

Pèle-légumes ou économ. Je préfère le pèle-légumes à lame fixe plutôt que pivotante, car il me permet de mieux maîtriser le travail. D'une manière ou d'une autre, il n'y a rien de tel que cet ustensile pour prélever de très fines lanières de zeste de citron et d'orange pour les martinis, les Manhattan et les cocktails à base de whisky, sans compter les tâches courantes consistant à peler pommes de terre, carottes, concombres et autres.



Râpe. Elle est essentielle pour réduire en fines lanières le fromage et en poudre savoureuse les racines aromatiques (par exemple le gingembre et le raifort). Employez une râpe carrée pour le fromage et une râpe fine de type Microplane (qui ressemble à une râpe de menuisier ou à une lime à ongle turbocompressée) pour le zeste d'agrumes et la noix de muscade.



Bols à mélanger. Il vous faudra un ou deux bols robustes en acier inoxydable d'environ 30 cm (12 po) de diamètre, qui serviront à mélanger et à mariner les ingrédients, et un ou deux bols en verre de 25 cm (10 po) que vous pourrez employer tant pour mélanger que pour servir (par exemple les salades ou le maïs éclaté). Il vaut aussi la peine d'investir dans quelques petits bols de 13 cm (5 po) dans lesquels vous pourrez mettre les ingrédients préparés.



Robot culinaire. Bien que cet appareil ne soit pas indispensable, les tâches consistant à râper, à hacher, à trancher, à réduire en purée et même à pétrir la pâte vous demanderont beaucoup de temps si vous n'en possédez pas. Je pense qu'il vous en faut un.



Outils à main. Il vous en faut cinq.

► **Un fouet** pour mélanger pâtes et sauces: il devrait faire 25 à 30 cm (10 à 12 po).



► **Une cuiller en bois** avec un manche de 30 à 40 cm (12 à 16 po) pour remuer soupes et ragôts.



► **Des pincettes** de 25 à 30 cm (10 à 12 po) pour retourner les biftecks, les côtelettes, les nouilles et une foule d'autres aliments.



► Si vous ne deviez posséder qu'un seul couteau, ce devrait être un *santoku* de 20 cm (8 po).

► **Une maryse en silicone ou en caoutchouc** pour racler les pâtes et les autres préparations liquides, et les retirer des bols et des pots.



► **Une spatule en métal ou en plastique** (munie d'une tête large et plate) pour retourner les aliments tels qu'œufs frits et quesadillas. Remarque: pour éviter de rayer le revêtement des poêles antiadhésives, employez une spatule en plastique.



Poêle. Voici l'ustensile que vous emploierez le plus souvent. Je préfère la poêle en fonte de 25 cm (10 po) de Lodge, mais bien des gars ne jurent que par la poêle antiadhésive de 25 cm (10 po), particulièrement pour la cuisson des omelettes, des frittatas et autres aliments qui attachent facilement. Si vous optez pour celle-là, veillez à ce qu'elle soit dotée d'un manche allant au four. Tôt ou tard, vous souhaiterez posséder les deux. Remarque: si vous cuisinez pour un grand nombre de convives, optez pour le format de 30 cm (12 po). Vous souhaiterez aussi probablement compléter votre équipement par une ou deux petites poêles de 15 à 20 cm (6 à 8 po) pour cuire les œufs frits et les omelettes (bien que ce soit possible de le faire dans une poêle de 25 cm [10 po]).



Casseroles. Il vous en faudra une, voire deux, de 1,5 litre (6 tasses) et de 25 cm (10 po) de diamètre, pour la cuisson des soupes et des légumes vapeur. Qu'elle soit en cuivre, en acier inoxydable ou en aluminium anodisé, veillez à ce qu'elle soit aussi épaisse que possible (les parois épaisses distribuent la chaleur uniformément). Plus tard, vous ajouterez à votre batterie une ou deux casseroles de 2 litres (8 tasses) qui serviront à faire mijoter les sauces.



Marmite. En peaufinant vos compétences culinaires, vous souhaiterez certainement vous procurer une casserole de grande taille, ou marmite. Elle devrait avoir au moins 20 cm (8 po) de hauteur et 25 cm (10 po) de diamètre, de préférence plus, et une capacité de 2,75 à 4 litres (11 à 16 tasses). Vous l'emploierez pour cuire les pâtes, saumurer le poulet, cuire les fruits de mer et, bien sûr, préparer du bouillon. Elle devrait être en acier inoxydable et aussi épaisse que possible.



Faitout. Grande casserole épaisse employée pour la cuisson des ragoûts et des braisés. Elle devrait avoir une capacité d'au moins 3 litres (12 tasses), une hauteur de 15 à 20 cm (6 à 8 po) et un diamètre de 30 à 36 cm (12 à 14 po) si elle est ronde, ou de 40 cm (16 po) de longueur si elle est ovale.



Passoire. Elle est utile pour égoutter les nouilles et les légumes, et pour rincer la laitue. Elle devrait être assez grande pour contenir 450 g (1 lb) de pâtes cuites et avoir 25 à 30 cm (10 à 12 po) de diamètre. La passoire fine en fil de métal avec poignée est utile pour la préparation des sauces et des cocktails. Si la salade est régulièrement au menu (elle le devrait), procurez-vous une **essoreuse à salade**, sorte de passoire montée sur une centrifugeuse.



Plaque de cuisson. Elle ne sert pas uniquement à la cuisson au four, mais également à la mise en place ainsi qu'à déplacer d'un point à un autre ingrédients, burgers, côtelettes et autres mets cuits. Optez pour deux ou trois plaques antiadhésives avec rebord. Je me procure les miennes chez les fournisseurs d'équipement de cuisine (meilleurs prix et qualité).



◀ On peut se procurer un bon couteau sans dépenser une petite fortune.

Plat à rôtir ou lèche-frite. Si vous êtes comme la majorité des gars, vous ferez cuire de grandes pièces de viande. La meilleure manière de le faire est d'employer un plat rectangulaire qui aura idéalement 30 x 40 cm (12 x 16 po) et 10 cm (4 po) de hauteur. Il devrait posséder une paroi épaisse (l'aluminium offre le meilleur rapport qualité/prix) et être antiadhésif, ce qui facilitera la tâche du nettoyage. Idéalement, il



sera muni d'une grille. Procurez-vous aussi un plat allant au four en verre ou en céramique, de taille plus petite que le plat à rôtir, et qui servira à la cuisson au four de mets tels que le macaroni au fromage (page 301) et les brownies à la bière belge (page 366). Idéalement, il aura 22 x 33 cm (9 x 13 po).

Thermomètre à mesure instantanée. La seule manière précise de déterminer si un rôti est cuit consiste à employer ce genre de thermomètre.



CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LES COUTEAUX

► En réalité, il ne vous faut que deux couteaux pour répondre à 90% de vos besoins.

Mon premier était un couteau à découper les filets de poisson de marque Sabatier vendu par le fournisseur d'équipement de cuisine E. Dehillerin de Paris. (Pensez à la quincaillerie la plus cool au monde, mais réservée aux chefs.) Sa lame en acier au carbone, qui a noirci dès la première fois où je l'ai employé, était la plus laide de

mon porte-couteau, mais je n'ai jamais possédé un couteau qui s'affûtait aussi facilement, qui était aussi maniable et tenait aussi bien dans la main. Quelle leçon en tirer?

- Choisissez un couteau pour sa fonctionnalité et non seulement pour sa beauté.
- Assurez-vous qu'il tienne bien dans *votre* main.

Dans le tiroir à équipement

- | | | |
|----------------------------------|----------------------------|---|
| 1 Louche | 12 Passoire | 24 Couteau <i>santoku</i> |
| 2 Spatule en métal | 13 Ouvre-boîte | 25 Couteau à découper les filets de poisson |
| 3 Écumoire et cuiller de cuisine | 14 Pèle-légumes ou économe | 26 Couteau d'office |
| 4 Fourchette à viande | 15 Gobelet doseur | 27 Couteau à huîtres |
| 5 Maryse en caoutchouc | 16 Passoire Hawthorne | 28 Fourchette à découper |
| 6 Pinceau à pâtisserie | 17 Pince à glaçons | 29 Fusil à affûter |
| 7 Jeu de cuillers à mesurer | 18 Jeu de tasses à mesurer | 30 Râpe Microplane |
| 8 Pilon à purée | 19 Thermomètre à viande | 31 Pincés |
| 9 Fouet | 20 Couperet | 32 Thermomètre à mesure instantanée |
| 10 Cuiller en bois | 21 Couteau à découper | 33 Ciseaux de cuisine |
| 11 Spatule en bois | 22 Couteau à pain dentelé | |
| | 23 Couteau de chef | |

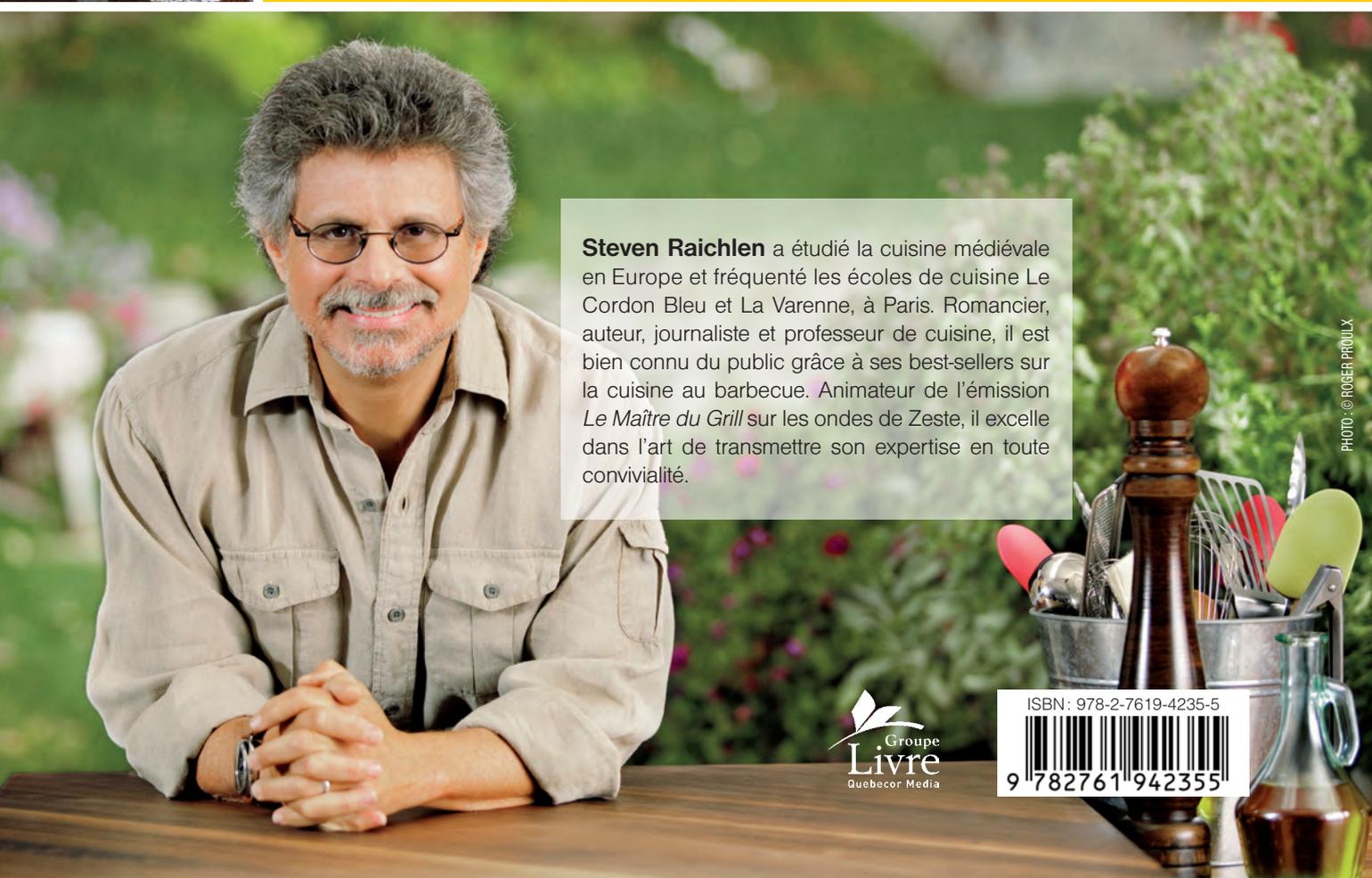
Dans le tiroir à équipement

(voir page 26 pour la liste des équipements)





Que ce soit pour épater la galerie, séduire une nouvelle flamme, gâter sa petite tribu ou se préparer (enfin!) à lui-même de bons petits plats au quotidien, il y a certaines choses que tout homme devrait apprendre à faire en cuisine : mijoter une bonne soupe, griller un steak ou des côtelettes d'agneau sur le barbecue, rôtir un poulet entier au four, ouvrir des huîtres, cuire un homard à la vapeur, concocter un plat de pâtes savoureux ou un dessert renversant. Au fil de plus de 200 recettes, de nombreuses techniques présentées étape par étape et d'une foule de trucs, Steven Raichlen enseigne en toute simplicité tout ce qu'il faut pour convaincre les apprentis que cuisiner est un pur plaisir et... un vrai jeu d'enfant!



Steven Raichlen a étudié la cuisine médiévale en Europe et fréquenté les écoles de cuisine Le Cordon Bleu et La Varenne, à Paris. Romancier, auteur, journaliste et professeur de cuisine, il est bien connu du public grâce à ses best-sellers sur la cuisine au barbecue. Animateur de l'émission *Le Maître du Grill* sur les ondes de Zeste, il excelle dans l'art de transmettre son expertise en toute convivialité.

Groupe
Livre
Quebecor Media

ISBN : 978-2-7619-4235-5



9 782761 942355