

## 4 recettes de sauces pour accompagner le barbecue

### Harissa



Une recette simple et goûteuse d'harissa, idéale pour agrémenter des plats de viande grillée sur le BBQ. Au fort parfum de paprika, d'ail, de coriandre et de cumin, la sauce harissa est un classique de la cuisine moyen-orientale et elle deviendra un classique dans votre cuisine aussi !

- **Ingrédients**

- 30 ml (2 c. à soupe) de paprika fort
- 3 gousses d'ail grossièrement hachées
- 10 ml (2 c. à thé) de gros sel (cashier ou de mer)
- 5 ml (1 c. à thé) de coriandre moulue
- 3 ml (2/3 c. à thé) de cumin moulu
- 125 ml (1/2 tasse) d'huile d'olive extra vierge
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron fraîchement pressé

- **Préparation**

1. Mettre le paprika, l'ail, le sel, la coriandre, le cumin, l'huile d'olive, le jus de citron et 30 ml (2 c. à soupe) d'eau chaude dans un blender.
2. Réduire en purée jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse.
3. Rectifier l'assaisonnement, puis ajouter du jus de citron si désiré.
4. La sauce harissa se conserve au réfrigérateur pendant 7 à 10 jours dans un contenant hermétique. Avant de servir, la laisser tempérer un peu.

### Sauce aigre-douce



Voici une recette simple et délicieuse de sauce aigre-douce aux saveurs asiatiques. Idéale pour accompagner un canard croustillant, des brochettes de poulet ou toutes autres grillades. Facile et rapide, cette recette de sauce aigre-douce est prête en 5 minutes et vous offrira beaucoup de saveurs et de plaisir.

- **Ingrédients**
  - 125 ml (1/2 tasse) de sauce aux prunes
  - 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya
  - 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de riz
  - 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de sésame
  - 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais râpé
  - 10 ml (2/3 c. à soupe) d'ail haché
  - 10 ml (2/3 c. à soupe) de flocons de piment
- **Préparation** : Dans un bol, mélanger tous les ingrédients et servir à température ambiante.

## Marinade piri-piri



Partie intégrante de la cuisine portugaise et brésilienne, le piri-piri est un petit piment rouge vif qui rehausse à merveille les sauces et les marinades. Nul besoin d'aller au resto pour apprécier des crevettes, du poulet ou du tofu grillés à la portugaise puisque maintenant, vous savez comment préparer cette marinade qui donnera de la saveur à vos aliments grillés sur le barbecue.

- **Ingrédients**
  - 125 ml (1/2 tasse) d'huile d'olive extra vierge
  - 125 ml (1/2 tasse) de beurre salé fondu
  - 85 ml (1/3 tasse) de jus de citron fraîchement pressé
  - 65 ml (1/4 tasse) de sauce piri-piri
  - 15 ml (1 c. à soupe) de paprika doux
  - 5 ml (1 c. à thé) de coriandre moulue
  - 3 gousses d'ail, hachées
  - 3 oignons verts, parties blanche et verte parées, hachés finement
  - 45 ml (3 c. à soupe) de persil plat frais, haché grossièrement
  - 2 feuilles de laurier, en morceaux
  - 10 ml (2 c. à thé) de gingembre frais, pelé et haché finement
  - 5 ml (1 c. à thé) de sel
  - 3 ml (1/2 c. à thé) de poivre noir fraîchement moulu
- **Préparation**
  1. Mélanger tous les ingrédients ensemble.
  2. Laisser mariner de 2 à 4 heures.

*Bon à savoir : Marinade idéale pour le poulet ou le tofu.*

# Chimichurri aux trois herbes



Originnaire d'Argentine, cette sauce accompagne merveilleusement bien les viandes grillées, tout comme elle est excellente pour les mariner.

- **Ingrédients**

- 185 ml (3/4 tasse) de feuilles de persil plat, lavées et équeutées
- 250 ml (1 tasse) de feuilles de coriandre fraîche, lavées et équeutées
- 250 ml (1 tasse) de feuilles de menthe fraîche, lavées et équeutées
- 6 gousses d'ail, hachées grossièrement
- 5 ml (1 c. à thé) de gros sel
- 3 ml (1/2 c. à thé) de poivre noir
- 3 ml (1/2 c. à thé) de piments en flocons
- 250 ml (1 tasse) d'huile d'olive vierge extra
- 75 ml (5 c. à soupe) de vinaigre blanc distillé
- 75 ml (1/3 tasse) d'eau froide

- **Préparation**

1. Mixer le persil, la coriandre, la menthe et l'ail dans un robot culinaire.
2. Ajouter le sel, le poivre noir, les flocons de piment, l'huile, le vinaigre et l'eau. Actionner à nouveau, afin de produire une sauce épaisse.
3. Ajouter du sel, du vinaigre ou des flocons de piment.
4. Cette sauce qui accompagne les viandes devrait être servie après quelques heures, au maximum, sinon elle perd sa belle couleur par la suite.