

4 recettes végétariennes pour le barbecue

Boulettes végétariennes en brochettes au barbecue



- **INGRÉDIENTS pour 4 personnes**

- 500 g de pois chiches
- 200 g de fromage râpé allégé
- 125 g de quinoa
- 20 cl de bouillon de légumes
- 3 tranches de pain de mie
- 1 oignon blanc
- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 botte de persil plat
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- ½ cuillère à café de piment en poudre
- Sel & poivre

- **PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 30 MIN**

1. Pelez et hachez l'ail et l'oignon blanc. Retirez la croûte du pain de mie et coupez-le en dés. Rincez et égouttez les pois chiches.
2. Faites tremper des piques à brochette dans l'eau froide. Pelez l'oignon rouge et coupez-le en dés.
3. Dans une casserole, faites suer l'ail et l'oignon avec le piment dans l'huile. Ajoutez le quinoa, arrosez avec le bouillon et portez à ébullition. Couvrez et laissez cuire 15 minutes.

Brochettes de tofu grillées au persil spécial barbecue



- **INGRÉDIENTS pour 2 personnes**

- 125 g de tofu ferme
- 1 gros oignon
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- persil haché
- sel, poivre

- **PRÉPARATION : 10 MIN - CUISSON : 20 MIN**

1. Epongez le bloc de tofu ferme avec un papier essuie-tout.
2. Découpez-le en cubes.
3. Epluchez et coupez l'oignon en rondelles.
4. Placez l'huile d'olive, le persil, du sel et du poivre dans un grand bol.
5. Faites-y mariner les cubes de tofu pendant 30 minutes minimum.
6. Enfilez les rondelles d'oignons et les cubes de tofu sur des pics en bois, en les alternant.
7. Faites-les cuire au barbecue pendant 15 à 20 minutes, en les arrosant régulièrement avec la marinade.
8. Servez bien chaud.

Roulés d'aubergine aux poivrons grillés



- **INGRÉDIENTS pour 4 personnes**

- 2 aubergines
- 2 poivrons rouges pelés (en bocal)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence
- Sel & poivre

- **PRÉPARATION : 5 MIN - CUISSON : 10 MIN**

1. Ouvrez les poivrons au couteau, puis retirez les pépins et les parties blanches. Coupez-les en lamelles larges (plus ou moins de la largeur des aubergines).
2. Coupez les extrémités des aubergines et détaillez-les en tranches fines, dans la longueur.
3. Avec un pinceau, badigeonnez les aubergines d'huile d'olive. Saupoudrez d'herbes de Provence, salez et poivrez.
4. Placez les aubergines et les poivrons sur la grille du barbecue et laissez cuire 10 minutes, en retournant à mi-cuisson.
5. Laissez tiédir avant de déposer une lamelle de poivron sur une tranche d'aubergine. Roulez, et maintenez avec un pique en bois.

Sandwichs d'aubergine et mozzarella végétariens au barbecue



- **INGRÉDIENTS pour 6 personnes**
 - 1 aubergine
 - 1 boule de mozzarella allégée
 - **PRÉPARATION : 10 MIN - CUISSON : 15 MIN**
1. Lavez l'aubergine, coupez ses extrémités et détaillez-la en rondelles de 2 mm d'épaisseur, environ.
 2. Placez les rondelles à plat sur la grille du barbecue et laissez cuire 5 minutes de chaque côté.
 3. Pendant ce temps, égouttez la mozzarella et coupez-la en rondelles pas trop fines, de la même largeur que les rondelles d'aubergine. Comptez vos rondelles d'aubergine : il vous faut moitié moins de rondelles de fromage.
 4. Retirez les rondelles d'aubergine du feu. Formez des sandwichs avec deux tranches d'aubergine autour d'une tranche de mozzarella, maintenez avec des piques si besoin et reposez sur la grille 2 minutes, le temps de faire légèrement fondre le fromage.
 5. Picorez avec une salade verte en accompagnement !