



LE GRILL

Nos recettes !

frifri[★].BE



Recettes grill

Que ce soit avec LE Grill Duo Savor de Frifri ou avec LA Plancha Reverso de Frifri, profitez d'une infinité de recettes saines en mode "grill/barbecue".

Équipez le grill des plaques "grill" ou choisissez la face "grill" de la plancha et laissez libre cours à votre créativité !

Vous trouverez ici quelques idées pour débiter.

UN GRAND MERCI A CHOUPELLE
ET PAPOUNE POUR LEUR CONTRIBUTION
A CE LIVRE DE RECETTES.



Brochettes de boeuf Maison

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour 6 brochettes

- 18 morceaux de bœuf (coupés dans le rumsteak) de 2cm de côté
- 18 tomates cerises
- 2 oignons

Marinade et accompagnement

- 8 à 10 cuillères à soupe de sauce barbecue de votre choix
- 0,5 kg de nouilles précuites à poêler

Étapes

- Faire mariner les morceaux de bœuf dans la sauce barbecue pendant 1/2 h
- Éplucher et couper en 4 les oignons
- Tremper dans l'eau les bâtons des brochettes si ceux-ci sont en bois
- Pour chaque brochette : piquer un morceau de viande, une tomate cerise, un morceau d'oignon et continuer ainsi de suite
- Faire chauffer l'appareil

• Grill

Position du thermostat = super high

• Plancha

Position du thermostat = 4-5

- Poser les brochettes sur la plaque grill lorsqu'elle est bien chaude
- Cuire pendant 6 minutes, retourner les brochettes à mi-cuisson

Pendant ce temps préparer vos nouilles

- Plonger les nouilles dans une casserole d'eau bouillante pendant 2 minutes
- Égoutter
- Ajouter la sauce barbecue et remuer les nouilles à feu doux pendant 1 minute

Côtes d'agneau marinées aux agrumes

Préparation : 10 minutes • Cuisson : 4 minutes • Marinade : 20 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

- 8 côtes d'agneau
- 4 oranges (jus)
- 2 citrons (jus)
- 8 branches de romarin
- 15 cl de vinaigre de cidre
- Sel et poivre du moulin

Étapes

- Hacher le romarin
- Presser les agrumes
- Mélanger le jus des agrumes avec le vinaigre, le romarin, du sel et du poivre
- Disposer les côtes d'agneau dans un grand plat, verser la marinade et laisser reposer au moins 20 minutes au frais
- Faire chauffer l'appareil jusqu'à ce que le grill soit chaud
- **Grill**
Position du thermostat = high
- **Plancha**
Position du thermostat = 3-4
- Faire griller les côtes d'agneau pendant 2 minutes de chaque côté

Panini au prosciutto et fromage grillé

Préparation : 10 minutes • Cuisson : 4 minutes

Ingrédients pour 2 à 3 personnes

- 8 tranches de pain aux raisins ou noisettes
- Huile d'olive extra-vierge
- 50 g fromage de brie
- 30 g de poires en tranches fines (fraîches ou en conserve)
- 15 g tranches fines de prosciutto
- Roquette
- Sel et poivre

Étapes

- Mettre un filet d'huile d'olive sur chaque tranche de pain
- Déposer une tranche de brie
- Déposer les tranches de poire, le prosciutto et la roquette puis refermer le sandwich
- Griller les deux côtés du sandwich pendant 5 minutes jusqu'à ce que le pain soit doré et croustillant et le fromage fondu
- **Grill**
Position du thermostat = high
- **Plancha**
Position du thermostat = 3-4

Steak, frites et salade

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 steaks épais
- Huile d'olive extra-vierge
- 1 kg de frites surgelées
- 1 salade
- Sel et poivre

Étapes

- Sortir la viande du frigo de 15 à 30 minutes avant de la griller
- Assaisonner les steaks de sel et de poivre et laisser reposer
- Pendant ce temps, préparer la salade et faire chauffer la friteuse
- Chauffer le grill au max avant d'y déposer la viande
- **Grill**
Position du thermostat = super high
- **Plancha**
Position du thermostat = 5
- Faire cuire les frites pendant 8 à 10 minutes
- Environ 2 minutes avant la cuisson de la viande, réduire l'intensité de la chaleur
- **Grill**
Position du thermostat = high
- **Plancha**
Position du thermostat = 4
- Huiler la surface de cuisson pour réaliser un beau marquage
- Poser la viande sur la surface de cuisson, 2 minutes par face pour une cuisson saignante
- Une fois la cuisson terminée, faire reposer les steak 5 minutes, simplement couvert d'une feuille de papier d'aluminium permettant au jus de se répartir & aux fibres de se détendre
- Assaisonner la salade selon vos goûts

Steak de thon au sésame

Préparation : 2h15 • Cuisson : 5 minutes • Marinade: 2 heures

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 filets de thon
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 1 citron (jus)
- 6 cuillères à soupe de graines de sésame
- Sel et poivre

Étapes

- Préparer la marinade en mélangeant le jus de citron avec l'huile d'olive, la sauce soja et le vinaigre de cidre
- Mettre les filets de thon dans un plat et recouvrir de marinade
- Filmer et placer au frais 2 heures
- Faire chauffer la surface de cuisson
- **Grill**
Position du thermostat = high
- **Plancha**
Position du thermostat = 4-5
- Préparer un bol avec les graines de sésame
- Plonger les filets de thon dans les graines de sésame
- Faire cuire 2 minutes de chaque côté

Aubergines grillées

Préparation : 25 minutes • Cuisson : 5 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 aubergines
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

Étapes

- Couper les aubergines en tranches fines dans le sens de la longueur
- Badigeonner les tranches d'huile d'olive
- Saler et poivrer
- Faire chauffer la surface de cuisson
- Placer les tranches sur le grill pendant 7 à 10 minutes de chaque côté
- **Grill**
Position du thermostat = high
- **Plancha**
Position du thermostat = 3-4

frifri.BE