

# Télétopo

MATIN

N° 26 du 22 au 28 juin 2014  
Fr. 3,50 en kiosque

Plus

À GAGNER  
10 TABLETTES  
SAMSUNG DANS  
NOTRE CONCOURS  
TECHNO DE L'ÉTÉ  
PAGE 17



## SUR LE GRIL

Dans «Pique-assiette», Annick  
Jeanmairat revisite le barbecue PAGE 6



# Réalisez vos grillades comme un chef!



Pour le début de l'été, «Pique-assiette invite les chefs» revient samedi sur RTS Un avec deux épisodes inédits consacrés au barbecue. Annick Jeanmairet nous révèle les astuces pour devenir le maître du grill

Pique-assiette Spécial plein air			
SAMEDI	28 JUIN	RTS UN	18.45

Certes, la période estivale invite au farniente, mais «un barbecue réussi demande quand même de respecter certaines règles», prévient la pétillante présentatrice de l'émission culinaire de RTS Un. Aux côtés d'Annick Jeanmairet, de prestigieux chefs romands nous rappellent ces basiques, tout en nous proposant de savoureuses recettes de viandes grillées.

Cyrille Montanier, chef au Lexique à Genève, et qui a fait ses armes avec Philippe Rochat, est venu concocter une échine de porc noir de Bigorre samedi dernier. Puis, le 28 juin, ce sera au tour de Luc Parmentier, de l'Auberge Communale d'Aclens (VD), de préparer une côte de veau.

L'occasion de faire le tour des astuces à garder en tête avec Annick Jeanmairet qui n'oublie pas les végétariens.

**TTM: Quelle est la recette pour réussir son barbecue?**

**AJ:** La première leçon à retenir, c'est le choix du morceau. C'est ce que nous expliquait le boucher L'Arnault dans la première émission. Il nous a amené de l'échine de porc noir de Bigorre, une race rare qui vient du Pays basque français et qui ressemble un peu au pata negra espagnol. L'échine se situe vers le cou, après le carré où on prend les côtelettes. C'est ce que les bouchers appellent un morceau entremêlé, c'est-à-dire qui contient du gras et du maigre. Lorsqu'on fait un barbecue, il est primordial de prendre des viandes qui ont un minimum de matière grasse pour qu'il y ait du fondant, du goût. Le filet, typiquement, n'est pas tellement adapté pour le grill. On utilise plutôt la côte de bœuf parce que justement il nous faut du gras.

**TTM: On choisit une bonne viande et c'est fait?**

**AJ:** Pas encore. Après, il faut encore éviter le choc thermique. On ne va pas sortir une viande du frigo, à 5°, et la mettre direc-

tement sur le grill. Cela va ferrer la viande: elle va croûter à l'extérieur et rester froide et crue à l'intérieur. Il faut donc toujours sortir la viande du frigo une demi-heure avant.

**TTM: Et pour le barbecue?**

**AJ:** Là, on démarre à braises chaudes. On commence à griller assez près de la braise, mais, une fois que la viande est saisie, il faut monter la grille d'un étage pour éviter qu'elle crame et terminer la cuisson tranquillement. On ne met pas juste la viande sur le barbecue et on l'oublie, il faut vraiment la surveiller comme quand on la poêle à la casserole.

**TTM: On cuit et on sert chaud?**

**AJ:** Non, il faut penser à laisser un temps de repos aux grillades. Idéalement, une viande devrait reposer au moins le même temps que la durée de sa cuisson, protégée sous une feuille d'aluminium. Ce temps de repos va permettre à la chair de se détendre et au jus de bien se répartir dans toute la pièce de

**«On peut griller des fruits. Même des fraises, pas trop mûres, alignées sur une brochette, et sucrées»**

viande. C'est très important. Si on respecte ces règles de base, on se donne pas mal de chances de ne pas foirer son barbecue.

**TTM: Et la marinade, n'est-ce pas aussi important pour une grillade?**

**AJ:** Cela dépend beaucoup de la viande. Sur certaines viandes, qui n'ont pas trop de goût, cela permet de le relever. Mais il n'y a pas forcément besoin de faire mariner sa viande. Souvent, lorsque vous voyez ces brochettes marinées, c'est parce qu'il faut leur donner du goût. Il faut aussi se méfier du cache-misère: souvent ce sont des viandes soit de mauvaise qualité, soit qui n'ont pas de goût, donc on les sature d'épices.

**TTM: Pourtant, samedi, vous avez montré tout l'intérêt d'une marinade bien réalisée...**

**AJ:** Dans la première émission, pour l'échine de porc noir de Bigorre, on a effectivement fait une marinade extrêmement subtile qui respecte le goût de la viande: une huile aromatisée à l'ail, du piment d'Espelette, du thym, du sel, du moulin à poivre. On a badigeonné la pièce au pinceau. Cela va juste parfumer la viande et on n'a pas besoin d'huiler le grill. Le chef Cyrille Montanier préconise de laisser mariner au moins une heure pour le porc. Mais pour les

## CONCOURS

**A gagner 10 livres**

**Le carnet de douceurs d'Annick**

**Pour participer**

**Par SMS**  
(1 fr. 50/SMS)  
Tapez TTM CARNET  
et envoyez le message au n° 8000

**Par téléphone**  
(1 fr. 50/appele-prix réseau fixe)  
Appelez le 0901 383 333 Code 263

**Par Internet**  
[www.lematin.ch/concours](http://www.lematin.ch/concours)

**DÉLAI DE PARTICIPATION:**  
VEN 27 JUIN 2014, 18 H



**TTM: Y a-t-il des genres de viandes moins adaptées pour le grill?**

**AJ:** C'est plus une question de morceaux que de genres de viandes. Pour le bœuf, on prend souvent la côte, ce qui n'est pas un hasard puisqu'elle est entremêlée. Pour le porc, ce sont soit les côtelettes, qui viennent du carré et qui ont donc déjà un peu de gras, soit l'échine qui est encore plus goûteuse. Pour le veau, on prend aussi les côtes: on n'aurait jamais fait un filet mignon au barbecue, ce serait du massacre. Et ce n'est pas un hasard si on fait souvent des côtelettes d'agneau. On peut même faire du poulet, soit les cuisses, soit les blancs en utilisant des papillotes.

**TTM: Des suggestions pour les végétariens?**

**AJ:** Les légumes d'été se grillent très bien au barbecue et encore mieux si vous avez une plaque à barbecue, ou une plancha. Par exemple, l'aubergine, que vous découpez dans le sens de la longueur en tranches d'environ 1,5 cm d'épaisseur. Vous les badigeonnez d'huile au pinceau, vous les salez et poivrez, et vous les posez sur la plaque et les grillez, avec de bonnes braises. Même technique pour les courgettes. Dans les tomates, il faut prendre des variétés charnues qui n'ont pas beaucoup de jus et que l'on peut vraiment traiter comme des steaks, par exemple la tomate cœur de bœuf. On coupe des grosses tranches et on les passe au grill comme un steak. On peut aussi faire des brochettes de légumes, en coupant des morceaux pas trop gros pour que cela ne soit pas trop long à cuire.

**TTM: Peut-on même envisager un dessert au barbecue?**

**AJ:** Oui, on peut griller des fruits. Même des fraises, pas trop mûres. Vous les alignez sur une brochette, vous les sucrez, ce qui fera une sorte de caramel, et à la fin vous les déglacez avec un vinaigre balsamique. Il y a aussi les abricots: on peut simplement les couper en deux, mettre un peu de sucre et de romarin, ou une autre herbe aromatique, et les griller sur le côté peau. Ou les faire en papillote, emballés dans du papier aluminium, et les laisser cuire tranquillement sur le barbecue. Idem pour la pêche. Comme elle est plus juteuse, ce sera peut-être plus facile de la griller en papillote. Comme pour l'abricot, vous la sucrez et ajoutez une herbe aromatique, par exemple la verveine.

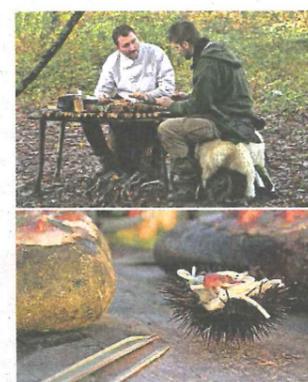
Ana Cardoso

## NOUVEAUTÉ

### France 5 défend la «Cuisine sauvage»

Dès jeudi, vous découvrirez un nouveau rendez-vous intitulé «Cuisine sauvage». On y retrouve John C., un instructeur en techniques de survie et un amoureux des grands espaces qui invite, à chaque émission, un chef à partager avec lui une expérience inoubliable.

Comment lui est venue l'idée d'inviter des pros à préparer un menu gastro en pleine nature? «Dans la vie sauvage, le plus haut degré d'expression du confort, c'est de bien manger, explique John C. Pouvoir cuisiner ce que l'on a trouvé prouve qu'on est arrivé entier, qu'on est bien installé et qu'on a eu le temps d'aller à la cueillette, à la pêche ou à



la chasse. Depuis que je suis petit, je cuisine tout ce que je trouve dans la nature, et je me suis toujours demandé ce qu'un grand chef pourrait préparer avec cela.» L'émission lui permet de le vérifier du Gers à la Sologne, du Marais poitevin à la Corse en passant par la Guadeloupe. Ainsi, «Cuisine sauvage» est bien plus qu'une occasion de jouer les Ro-

binson en toute sécurité: c'est le plaisir de savourer un rendez-vous gustatif unique, mitonné par des professionnels généreux dans un décor trois étoiles!  
A découvrir dès jeudi, 20 h 40, sur France 5. Premier épisode en Corse. **TTM**