



BARBECUE VÉGÉTARIEN

La créativité sur le gril

Un barbecue n'est pas nécessairement synonyme de repas « viande ». Il peut aussi prendre la forme d'un festin végétarien. Steven Raichlen, le « maître du gril » spécialiste des barbecues, et Frank Fol, le « chef des légumes », en sont convaincus.

PETER VAN DYCK

Pour beaucoup d'entre nous, les légumes qui accompagnent un barbecue se limitent à une pomme de terre en robe des champs ou à une petite salade vite faite. Le maître-coq de la cuisine des légumes, Frank Fol, voit les choses autrement : « *Un barbecue, c'est bien plus que des kilos de viande à griller, un stéréotype évidemment entretenu par le circuit commercial. Heureusement, quelques supermarchés commencent à proposer aussi des assortiments de légumes pour barbecue.* »

C'est une idée d'autant meilleure que des légumes légèrement cuits se digèrent mieux. Pour les asperges, carottes, courgettes ou poivrons, quelques minutes sur le gril suffisent, surtout s'ils ont été marinés au préalable : ils resteront ainsi délicieusement croquants. « *Je pense aussi à la bette, un légume un peu négligé, poursuit Frank Fol. A tort, car la bette est aussi croquante et savoureuse que le céleri, par exemple. Grillée, elle se pare d'un petit goût légèrement sucré.* »

Quant au « Maître du Gril », l'Américain Steven Raichlen, auteur d'innombrables ouvrages sur les grillades à toutes les sauces et sous toutes les latitudes, il semble récemment s'être laissé convaincre par la vague végétarienne et a délaissé les steaks argentins pour un ouvrage sur les légumes au gril (1). Il y évoque aussi l'aubergine, le fenouil, les artichauts et la tomate parmi les légumes convenant aux grillades. Ou encore les épis de maïs arrosés de beurre de soja, à la japonaise, avant de les déposer sur le barbecue. Ou les oignons rouges, qui peuvent rester – dans leur pelure – environ une heure sur le bord de la grille : « *Ils se transforment alors en une sorte de compote que l'on mange à la cuillère* », commente Frank Fol.

Tout au bord

Steven Raichlen propose même de griller... de la salade ! Choisissez alors une variété ferme qui résiste à la chaleur, comme le radicchio ou la salade romaine. « Posez-la un court moment des deux côtés sur le gril, pour qu'elle devienne tiède, conseille Frank Fol. Servie avec un peu d'huile d'olive et du parmesan, vous obtenez de cette façon une variante chaude de la célèbre salade César. »

On peut aussi farcir des légumes : avec un mélange de ratatouille, par exemple, ou, si vous avez quand même envie de viande, avec du hachis, pour retrouver les traditionnels « petits farcis », mais en version grillade.

Differentes techniques permettent d'utiliser des légumes dans la cuisine extérieure : au wok, enfilés sur une brochette ou emballés dans une feuille d'aluminium. L'endive et

de grande taille à enfiler sur une brochette. On peut cuire les plus petits dans un plat sur la grille », conseille Frank Fol. D'après Steven Raichlen, les Portobello (gros champignons à farcir) conviennent particulièrement bien : leur grand chapeau les empêche de glisser à travers la grille et les lamelles absorbent bien l'arôme du feu. Les Portobello sont en outre moins aqueux que d'autres champignons et résistent de ce fait bien à la chaleur. On peut aussi les farcir d'ail ou d'autres ingrédients.

Au Japon, le tofu grillé fait figure de délicatesse, surtout lorsqu'il est accompagné d'une sauce crémeuse aigre-douce miso, teriyaki ou umeboshi (de prunes confites). Commentaire de Frank Fol : « Les substituts de viande comme le tofu sont des éponges qui absorbent les arômes. Le seitan surtout me paraît bien convenir, car il est suffisamment ferme. Il n'a en fait pas

provoletta argentin et la raclette suisse. D'autres classiques sont à ses yeux le camembert grillé et les quesadillas mexicaines, des tortillas croquantes farcies de cheddar fondu. Conditions indispensables : un feu tempéré et un temps de préparation court pour que le fromage fonde sans que la tortilla brûle.

Sauces pas obligatoires !

Pour Steven Raichlen, les sauces et les mélanges d'herbes aromatiques ajoutent encore une dimension festive au barbecue. « Les Belges ne le contrediront pas sur ce point, reprend Frank Fol en riant, ils raffolent des sauces ! Et il est vrai que l'offre est plus qu'abondante, mais je leur recommande quand même de faire attention aux matières grasses ! La grille est déjà enduite d'huile. Si vous y ajoutez encore de la graisse, cela risque d'être lourd sur l'estomac... Pour ma part, j'ai un faible pour les petites sauces fraîches, idéales en été, comme du citron vert mélangé à des fines herbes et un peu de yaourt. Mais on peut aussi s'en passer : en jouant avec les épices orientales, provençales, etc., on peut mettre l'accent différemment et délicieusement. Pensez simplement aux herbes de Provence, comme le thym, le romarin et l'origan : elles vous plongent immédiatement dans l'ambiance. On a faim rien qu'à les sentir ! Je suis aussi un fervent partisan des marinades. Prenez la courgette, par exemple. Au naturel, elle semblera fade à certains. Une marinade appropriée, quelques gouttes d'huile d'olive, du sel marin et quelques herbes... et le tour est joué. Inutile de rajouter du piquant : la cuisson au barbecue donne suffisamment de goût. »

Crème poivrée

Et les desserts ? On peut mettre sur le gril des rondelles de banane avec du sucre à la cannelle, des prunes au porto et des ananas sur des bâtons de vanille. On peut aussi griller des bananes avec leur pelure ou dans du papier d'argent. « Avec une larme de grappa ou de genièvre, un peu de mélisse citronnelle ou de menthe, on obtient un résultat succulent, sourit Frank Fol. La banane n'a pas besoin de beaucoup de chaleur pour dégager un parfum délicieux : elle se dégustera alors de préférence à la cuillère. » ■

Les légumes seront légèrement cuits, ce qui les rendra encore plus digestes. Quelques minutes sur le gril suffiront.

les artichauts peuvent se cuire à la broche. Même les feuilles d'artichauts, dont on ne mange normalement que le fond, prennent un petit goût fumé et deviennent croquantes sous l'effet de la chaleur et de la lente rotation de la broche. « Quelle que soit la manière choisie, il ne faut jamais griller les légumes de manière agressive, insiste Frank Fol. Mieux vaut les déposer au bord du barbecue, pour qu'ils puissent cuire en douceur. L'objectif est de leur donner le goût typique du barbecue ; cuits trop longtemps ou trop intensément, ils ne sont plus aussi bons (ni aussi sains, ndlr). »

Dans un barbecue avec couvercle, on peut même mettre des légumes de grande taille : « Je l'ai vu faire dernièrement avec un chou blanc, raconte Frank Fol. On l'avait mis sur le côté, comme il se doit, pour éviter qu'il ne se carbonise. Quand on a ôté les feuilles extérieures, il s'est avéré que ce chou s'était imprégné d'un incroyable et délicieux goût de barbecue. »

Comme une éponge

Les truffes (enfouies dans la braise) et les champignons ont aussi leur place sur le barbecue. Ils constituent même une alternative parfaite à la viande dans un menu végétarien. « Mieux vaut choisir des spécimens

beaucoup de goût en soi, mais le léger fumé lui donne une saveur supplémentaire. »

Pain grillé

Steven Raichlen fait remarquer que trois grandes cultures du sandwich ont accueilli la grillade avec empressement : la France avec son croque-monsieur, l'Italie, berceau du panino, et Cuba, avec sa tostada. Au barbecue, on pourra aussi préparer de délicieuses bruschetta : tartinez simplement du pain toscan ou du pain complet d'un peu d'ail et d'huile d'olive. Frottez-y aussi une tomate avant de le griller, et vous aurez l'incomparable *pan con tomate* à la manière des catalans. Même la pizza a connu sa déclinaison grillée grâce à George Germon et Johanne Killeen dans leur restaurant Al Forno à Providence, Rhode Island. Ce couple a eu la lumineuse idée de placer un morceau de pâte à pizza sur le barbecue au charbon de bois. Le fond brunit et devient tellement bon que la garniture gagne à rester simple : tomates, roquette, olives, oignon et mozzarella suffisent.

Steven Raichlen consacre aussi un chapitre entier de son livre aux fromages. Son argument : quand vous grillez du fromage, celui-ci prend un tout autre goût. Il cite en guise d'exemples le saganaki grec, le

Références : 1. Malheureusement non traduit en français, l'ouvrage existe en néerlandais sous le titre : « Vegetarisch barbecueën », aux éditions Karakter (www.karakteruitgevers.nl)