

C'est chaud!

On sort le BBQ!

Recettes épicées
pour le barbecue



Végé-
burger
épicé

A.Vogel

Inconditionnels de la cuisson en plein air, à vos grils!
Nous avons pour vous des recettes qui ne manquent pas de mordant pour un menu 100 % BBQ: galette de haricots pour burgers, pommes de terre assaisonnées, jalapeños farcis, maïs piquant en épi, ainsi que deux délicieuses sauces.
L'été peut enfin commencer!

Avec ou sans viande, mettez du piquant dans vos barbecues

Le retour des douces soirées d'été ravive la fièvre du barbecue chez tous les grillardins, amateurs ou chevronnés. Et puisque le mercure monte, pourquoi pas mettre aussi un peu plus de chaleur dans votre assiette? Avec Herbamare® Spicy, ajoutez facilement une note piquante à vos plats et concoctez en un tournemain un menu complet prêt à savourer, sans viande (ou presque). Si vous êtes du type carnivore, il suffit d'ajouter quelques côtes levées ou grillades, et le tour est joué. Pour vous faire gagner encore plus de temps, notre recette de marinade pour le maïs piquant en épi accompagnera tout aussi délicieusement la viande ou d'autres légumes.



Herbamare® Spicy l'est maintenant encore plus!

Herbamare® Spicy est un assaisonnement à base de fines herbes fraîchement cueillies, accentuées d'une bonne dose de piment rouge. C'est le condiment parfait pour relever les plats chauds et donner plus de piquant aux trempettes, sauces et pommes de terre rôties.

Herbamare® est préparé depuis plus de 60 ans d'après la recette originale d'Alfred Vogel. Immédiatement après leur récolte, 15 herbes et légumes biologiques frais sont mélangés à du sel marin naturel dans un ratio de 2:1. Chaque variété est séchée individuellement et doucement à une température de moins de 104°F (40°C). Herbamare® contient de l'iode naturel provenant d'algues marines.

Sauce BBQ fumée

Ingrédients pour 250 ml

- 2 gros oignons rouges (environ 150 g)
- 3 gousses d'ail
- 1 c. à soupe d'huile de tournesol
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 tige de thym frais
- 2 c. à thé de poudre de paprika fumé
- 4 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 250 ml de jus de cassis
- 2 c. à soupe de sauce de soja
- 2 c. à soupe de purée de tomates
- 1 c. à thé de miel
- 1 c. à thé de graines de moutarde ou 1 c. à soupe de moutarde
- 1 c. à soupe d'Herbamare® Spicy
- Poivre

Peler et hacher finement les oignons et l'ail. Chauffer l'huile de tournesol dans une poêle et faire revenir l'ail quelques instants. Ajouter l'huile d'olive et les oignons et faire revenir jusqu'à ce que ceux-ci deviennent translucides. Hacher finement les feuilles de thym, les ajouter aux oignons en même temps que la poudre de paprika, et faire revenir quelques instants. Ajouter le vinaigre et le jus de cassis, et incorporer les ingrédients restants. Assaisonner avec l'Herbamare® Spicy et le poivre, chauffer à feu moyen pendant 20 minutes et laisser réduire à environ 250 ml.



Mayonnaise citronnée

Ingrédients pour 250 ml

- 2 jaunes d'œuf
- 200 ml d'huile de tournesol neutre
- 1 c. à thé de moutarde de Dijon
- Zeste et jus d'un demi-citron
- ½ c. à thé de poivre de couleur, moulu
- Herbamare® Spicy, au goût
- ½ c. à thé de sucre

Tous les ingrédients devraient être à la température de la pièce. Batta les jaunes d'œuf avec la moutarde, le sucre, le zeste de citron et un peu d'huile de tournesol, puis ajouter lentement le reste de l'huile de tournesol en filet mince sans cesser de battre au mélangeur, jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse. Incorporer 1 c. à soupe de jus de citron goutte à goutte. Assaisonner avec le poivre et l'Herbamare® Spicy. Assurez-vous de conserver votre mayonnaise au frais!





Végéburger épicé

Ingrédients pour 2-3 grosses galettes

- 1 petite boîte de haricots rouges en conserve (240 g une fois égouttés)
- 2 c. à soupe de flocons de céréales
- 1 gros oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 25 g (chaque) de graines de sésame et de graines de chia
- 1 petit brin de romarin
- Herbamare® Spicy, au goût
- Poivre noir fraîchement moulu
- 1 c. à thé de fécule de maïs ou de pomme de terre
- 1 c. à thé de moutarde

Égoutter les haricots au tamis, les verser dans un bol et les écraser avec les mains. Moudre les flocons de céréales au mélangeur. Peler et hacher finement l'oignon et l'ail. Faire brunir les graines dans une poêle non graissée. Détacher les feuilles de romarin de la tige et les hacher finement. Bien amalgamer tous les ingrédients du mélange et assaisonner avec le poivre et l'Herbamare® Spicy. Façonner des galettes et les faire frire sur le gril ou dans une poêle (avec 1 c. à soupe d'huile d'olive) environ 3 minutes de chaque côté.

Déposer une galette sur la base du pain à hamburger, ajouter des tranches de tomate, de concombre ou d'avocat, des rondelles d'oignon, des jeunes pousses et des feuilles de laitue, et garnir de nos deux sauces. Coiffer le tout de l'autre moitié du pain et savourer.

Jalapeños farcis

Ingrédients pour 8 morceaux

- 500 g de jalapeños
- 175 g de fromage à la crème
- 1 c. à soupe de câpres
- Herbamare® Spicy, au goût
- 1 tige de coriandre ou de persil
- 250 g de bacon à déjeuner

Couper les jalapeños dans le sens de la longueur, tailler la base dans l'autre sens et retirer les graines. Mélanger le fromage à la crème et les câpres hachées, l'Herbamare® Spicy et les fines herbes (si le mélange est très ferme, incorporer un peu de yogourt) et garnir les jalapeños. Enrouler une tranche de bacon autour de chaque jalapeño. Frire dans un peu d'huile sur le gril ou dans une poêle, jusqu'à ce que le bacon soit croustillant. Mais gare à vos papilles – c'est très épicé!



Maïs piquant en épi: cette marinade pour barbecue est également délicieuse avec les viandes.

Mélanger ½ c. à thé d'Herbamare® Spicy, 2 gousses d'ail émincées finement, les feuilles d'une tige de thym et de romarin, 5 c. à soupe de vinaigre balsamique ou de jus de citron et 6 c. à soupe d'huile d'olive. Assaisonner de poivre fraîchement moulu et de piments forts fraîchement hachés. Pour encore plus de saveur, remplacer le vinaigre par de la poudre de paprika, de la sauce tamari ou de l'ail. Badigeonner l'épi de maïs de marinade et laisser reposer dans un endroit frais pendant une heure. Cette marinade se marie également à merveille avec les brochettes de légumes ou les steaks grillés.



Quartiers de pommes de terre au chili et aux herbes

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 kg de pommes de terre (aussi petites que possible)
- 1 brin de romarin
- 1 petit piment chili
- 2-3 gousses d'ail
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Herbamare® Spicy, au goût

Bien brosser les pommes de terre et les précuire dans un auto-cuiseur pendant environ 8 à 10 minutes. Couper les pommes de terre en moitiés ou en quartiers et les étaler sur une plaque à pâtisserie. Préchauffer le four à 350 °F/180 °C (four à convection) ou 400 °F/200 °C (four conventionnel). Hacher les feuilles de romarin et le piment chili, peler et émincer l'ail, ajouter l'huile et l'Herbamare® Spicy et verser le mélange sur les pommes de terre. Cuire au four environ 20 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien dorées et croustillantes.

L'assaisonnement est au coeur d'une recette savoureuse !

Idéal pour rehausser la saveur de toutes les recettes, le sel aromatique Herbamare® est préparé selon la recette originale d'Alfred Vogel, composée de 12 herbes et légumes frais et biologiques choisis avec soin, amalgamés à du sel de mer naturel.

Les légumes et les herbes qui entrent dans la composition d'Herbamare® sont cultivés de manière biologique à Colmar, en France, et acheminés à notre usine quelques heures à peine après avoir été récoltés. Ils sont ensuite soigneusement hachés et mélangés à du sel de mer, puis infusés pendant plusieurs mois afin d'obtenir l'arôme frais et la qualité sans pareille d'Herbamare®.

Gamme Herbamare® d'A.Vogel

Utilisez-le comme du sel de table

- Chaque grain de sel de mer est infusé de 12 légumes et herbes aromatiques biologiques fraîchement récoltés
- Réduisez votre apport en sodium tout en relevant la saveur de vos plats
- 100% naturel, sans OGM, GMS, ni gluten
- Offert en 3 saveurs: Original, Sans Sodium et Épicé

HERBAMARE® ORIGINAL

Sel de mer aux herbes

Son bouquet unique ravive la saveur de tous les plats. Utilisez-le pour remplacer le sel de table pour assaisonner les légumes, viandes, volailles, poissons et fruits de mer.

HERBAMARE® Spicy

Sel de mer Épicé

Son goût unique donne du mordant à tous les plats. Son goût relevé agrémenté les légumes, viandes, volailles, poissons et fruits de mer. Idéal pour les grillades.

HERBAMARE® SANS SODIUM

Substitut de sel naturel

Le secret d'Herbamare® Sans Sodium réside dans son mélange de substitut de sel naturel imprégné de légumes et de fines herbes de culture biologique fraîchement récoltés. Utilisez-le pour assaisonner tous vos plats.



Vous aimez cuisiner ?

Visitez la section Recettes d'A.Vogel : vous y trouverez une foule de recettes santé faciles à préparer et savoureuses – des soupes aux salades en passant par les desserts et bien plus encore !

www.avogel.be/recettes

Questions de santé

Si vous avez besoin de renseignements ou de conseils personnalisés à propos de la santé, appelez la ligne sans frais d'A.Vogel (pendant les heures d'affaires) au 013 35 89 40 ou envoyez un courriel à info@avogel.be

Les produits Herbamare® sont offerts dans les supermarchés, dans les magasins de produits naturels et en ligne au avogel.be.

**Maïs piquant
en épi**
Recette à l'intérieur



A.Vogel

www.avogel.be

