

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	xii	Bruschettas estivales	37
		Aubergines grillées à la sauce tomate et aux herbes	38
CHAPITRE 1		Potato skins en tenue d'Ève	39
Gril rencontre végane : ça va chauffer	1	Crème aigre maison	39
Allons-y !	2	Edamame braisés	40
Sécurité mode d'emploi	3	Salsa à la pêche	42
Quel gril choisir ?	4	Tempeh grillé sauce satay et pêche	43
Gril au charbon de bois	4	Mini artichauts ardents	45
Gril à gaz	5	Triangles de champignons	
Gril électrique	6	et poivrons au pesto à la menthe	46
Poêle à griller	6	Pesto à la menthe	47
Gril hybride	6	Popcorn à l'espagnole	48
Les outils du métier	7		
Température de cuisson idéale	10	CHAPITRE 4	
Chaleur directe et indirecte	10	Salades estivales	51
Déterminer le niveau de la chaleur	11	Vacances à la romaine	52
		Salade du mois d'août	54
CHAPITRE 2		Salade radicchio aux portobellos	55
Le gril docile : tofu, tempeh, seitan	12	Roquette et haricots verts	57
Tofu	14	Medley du marché	58
Presser et égoutter le tofu	14	Salade de pastèque tatouée	61
Congeler le tofu	14	Salade champêtre aux patates douces	
Brochettes de tofu grillé minute	14	et oignons de printemps	62
Tempeh	16	Salade de maïs aux piments poblanos	63
Tempeh façon BBQ minute	16	Salade de pâtes aux légumes d'été grillés	64
Seitan	17		
Seitan façon « Hot Wings » minute	17	CHAPITRE 5	
Burgers véganes	17	Accompagnements tout feu tout flamme	67
Saucisses et hot dogs véganes	19	Champignons fumés au cèdre	68
Légumes	19	Chapelure de champignons	69
Fruits	20	Asperges nuit d'été et sauce piquante à la mandarine	70
Le garde-manger du gril docile	22	Beignets d'oignons et croûtons à l'ail	72
		Pois mange-tout grillés au sésame	73
CHAPITRE 3		Chou-fleur baiser ardent au paprika fumé	75
Bouchées du jardin	31	Haricots verts croustillants sauce cajun	76
Vague de chaleur shishito	32	Sauce cajun	77
Seitan golden tandoori	34		
Garam masala	35		

Mayonnaise maison	77	Bourbon baby!	113
Tomates grillées	78	Fruit défendu	114
Pommes de terre rôties et grillées	80	Boogie-woogie citron-piment	114
Maïs grillé aux épices	81	Mamma mia!	115
Kale croustillant, bettes et poivrons rouges	83	Marinade acidulée	115
Pommes de terre au romarin	84	Citron, limette et orange	116
Brocolis sans chichis aux amandes grillées	85	Oh, sherry!	118
		Sauce volcanique	118
		Kebabs ivres	119
		Margarita endiablée	119
CHAPITRE 6			
Apéro en terrasse	87	CHAPITRE 8	
Aubergine léchée		Les burgers sont servis !	121
par les flammes sauce hoisin	89	Mini burgers	122
Sauce hoisin maison	89	Burgers portobello	123
Artichauts et trempette au cumin	90	Burgers façon tortilla mexicaine	125
Épis de maïs sauce limette et poivre	92	Burgers aux pois chiches	
Courgettes balsamiques	93	et sauce crémeuse tahini-citron	126
Pique-nique de légumes	95	Burgers du Sud-Ouest	127
Jeté d'asperges, champignons portobello		Burgers focaccia à l'italienne	128
et poivrons	96	Wrap aux asperges	130
Pommes de terre au four grillées	97	Pain aux tomates	131
Poivrons grillés au fromage et laitue beurre	98	La poire bleue	133
Brochettes aux gombos, tomates et oignons	100	Focaccia aux légumes grillés	134
Grillade de champignons portobello,		Sandwich à la salade de chou au brocoli	135
poireaux et épinards	101	Salade de chou au brocoli	136
		Sandwich avocat double-face	139
		Sandwich TLT (tomate, laitue et tofu)	140
		Sandwich confiture et beurre de cacahuètes	141
CHAPITRE 7		CHAPITRE 9	
Marinades champêtres pour tofu, tempeh	103	Les nouveaux classiques	143
et seitan		Pizza aux asperges, champignons	
Quatre oranges	105	et tomates séchées	144
Infusion d'Asie	105	Tacos du jardin	147
Ail et citron	106	Salsa du grand soir	148
King wasabi	106	Frites feux follets	149
Feu de joie aux herbes aromatiques	107	Seitan des flammes	150
Moutarde ♥ Vin blanc	107	Bouchées de jalapeños	153
Sauce BBQ à s'en lécher les doigts	108		
Sauce Worcestershire maison	108		
Coup de foudre teriyaki-ananas	110		
Jus d'été orange et limette	110		
Marinade au cidre	111		
Limette étoile d'un soir	111		

Lamelles d'aubergine	
à la vinaigrette balsamique	154
Fleurs d'oignon et trempette piquante	155
Épis de maïs grillés sauce piquante	156
Mayonnaise rouge maison	156

CHAPITRE 10

Dîner à ciel ouvert	159
Spaghettis de légumes aux tomates,	
haricots noirs et courgettes	160
Quesadillas au chutney de maïs	162
Chutney de maïs	163
Lasagnes presto-pesto (sans cuisson)	165
Zucchini-cotti	166
Parmesan végane maison	166
Pizza grillée pique-nique	167
Tempeh soja-érable sur un lit de riz	168
Tempeh tex-mex en tête-à-tête	170
Steaks de tempeh au gril	171
Brochettes de légumes et tofu,	
marinade au piment chipotle	172
Marinade au piment chipotle	172
Brochettes courgettes-champignons	173
Tarte nuit étoilée à l'aubergine grillée	175

CHAPITRE 11

Desserts sur le pouce	177
Melon de Cavaillon grillé	
au gingembre frais et à la menthe	178
Brochettes de fruits saveur cannelle	
et menthe	179
Pêches grillées coulis framboise	180
Quatre-quarts à la vanille	
glaçage citron-limette	182
Îles coco-choco	183
Guimauves grillées au chocolat	185
Mountain pies au feu de camp	186
Coulis cerise	187
Coulis pomme	187
Brochettes de fraises et glace vanille	188

Glace vanille	188
Rondelles d'ananas grillées et sorbet	189
Brochettes des tropiques	
coulis framboise-Cointreau	190

CHAPITRE 12

SA = sans alcool ou alcool facultatif

Happy hour au coin du feu	193
Punch à la bière	194
Thé froid maison SA	195
Martini fraise-melon	196
Pichet de margarita	198
Bol de bulles	199
Mojito mojo	201
Flamant rose « pretty in pink »	202
« Tootie fruity » glacé SA	202
Tiki mai tai	203
Zombie des îles vs Kamikaze du jardin	204
Zombie des îles	204
Kamikaze du jardin	204
♥ on the beach	205
Limonade SA	206
Croisière de rêve	208
Thé à la menthe de l'après-midi	208
Jersey Shore	209
Sangria cerise	211
Myrtilles en goguette	212
Daiquiri ruby	212
Joyeux campeur SA	213
Jus de pastèque citron-fraise SA	214
Fraises givrées SA	216
Bikini pastèque	217
Gin tonic « on the docks »	217
Thé glacé à la pêche SA	219

CONVERSIONS ET ÉQUIVALENCES	220
REMERCIEMENTS	224