

TRUCS ET ASTUCES

8 Rubs à faire soit même Pour vos BBQ

www.barbecue-rotisserie.com





Rub, sel à frotter ou sel aromatisé.

Vous êtes à la recherche d'une nouvelle façon de relever vos grillades ?

Je vous propose une sélection de Rubs et Sels épicés pour vos cuisson au BBQ (*mais aussi au four*).

Avec une variété de mélanges d'épices et quelques instructions, vous pourrez créer des plats savoureux et épicés pour vos viandes, poissons et crustacés qui impressionneront vos invités.

Que vous soyez un Pro du BBQ, un amateur ou un débutant vous trouverez ici des idées créatives pour donner une touche personnelle à vos grillades, en effet en utilisant ces recettes, n'hésitez pas à en changer le dosage ou la composition (*par ajout ou retrait*) afin d'adapter la recette à votre palais.

Pour chaque recette les ingrédients peuvent être mélangés et écrasés au mortier afin de faire un mélange pour simplement saupoudrez sur les viandes avant de les griller ou les passer au mixer afin d'en faire une poudre que l'on frottera sur les grosses pièces en aillant pris soin de badigeonner la viande afin de faire mieux accrocher les épices (*attention ne saupoudrez pas sur votre badigeon, celui-ci doit servir à fixer le mélange, sinon il ne fera qu'une barrière*).

N'hésitez pas à torrifier légèrement à la poêle ou au four toutes les épices en graines afin d'en tirer les meilleurs arômes. Je vous en fais le rappel avec le sigle (T).
Les unités utilisées sont la Cuillère à soupe Cs et la cuillère à café cc cela permet de faire un Rub minute, le tester et le valider.

Personnellement à chaque début de saison je fais de grandes boites hermétiques avec le mélange tout prêt, pour cela j'ai fait des pesées précises, mais je les gardes pour mes apprentis et moi !

Rub Milk-Pork



Rub Cajun



Rub Chicken-Rost



Rub Kentucky BBQ



Rub Montréal



Rub Provençal



Rub Tex-Mex



Sel Viking



Rub Milk-Pork

Mélangez et passer au mortier pour avoir des épices grossières (le top pour des grillades)
ou au mixer pour avoir une poudre que l'on appliquera par frottement sur les grosses pièce de viandes.

Idéale pour les grillades :
Côtes de porc – Brochette de Porc – Saucisses diverses
mais aussi grosse pièce en cuissons longue :
Cochon de lait & Porcelet – Pulled pork

- 1 Cs Sel
- 1 Cs Poivre
- 2 Cs Sucre raffiné
- 1 Cs Sucre roux
- 2 Cs Paprika
- 2 Cs Oignons
- 1 Cs Cumin (T)
- 1 Cs Herbes de provences
- 1 cc Échalote
- 1 cc Graine de moutarde (T)



Saupoudrer sur la viande avant de la mettre sur le grill.

Pour les grosses pièces badigeonner avec de l'huile de pépin de raisin et frotter avec des poignées de mélange.

Rub Cajun

Mélangez et passer au mortier pour avoir des épices grossières
(le top pour des grillades)
ou au mixer pour avoir une poudre que l'on appliquera par frottement sur les grosses pièce de viandes.

Idéale pour les grillades
Crustacés – Poissons – Brochette de veau/volailles/Porc
mais aussi grosse pièce en cuissons longue
Volailles – Porc - Bœuf

- 1 Cs de sel
- 1 Cs de sucre brun
- 2 Cs de paprika fumé
- 1 Cs d'oignon en poudre
- 1 Cs d'ail fumé en poudre
- 1 Cs de poivre noir
- 1 Cs de cumin
- 1 Cs de graines de coriandre (T)
- 1 Cs de thym séché
- 1 Cs de feuilles de laurier séchées



Saupoudrer sur la viande avant de la mettre sur le grill.

Pour les grosses pièces appliqué de la moutarde américaine mélanger a du ketchup et frotter avec des poignées de mélange.

Rub Chicken-Rost

Mélangez et passer au mortier pour avoir des épices grossières
(le top pour des grillades)
ou au mixer pour avoir une poudre que l'on appliquera par frottement sur les grosses pièce de viandes.

Idéale pour les grillades

Poulet crapaudine – Brochette de volaille – Manchon de poulet & Wings – Magret de canard
mais aussi grosse pièce en cuissons longue
Poulet rôti – Cuisse de dinde – Pulled chicken

- 1 Cs de Sel
- 1 Cs de sucre raffiné
- 1 Cs de sucre roux
- 2 Cs Estragon
- 1 Cs de Curcuma
- 1 Cs Echalote
- 1 Cs Cumin (T)
- 1 cc de Poivre
- 1 cc Chili



Saupoudrer sur la viande avant de la mettre sur le grill.
Pour les grosses pièces appliqué de l'huile d'olive et frotter avec des poignées de mélange.

Rub Kentucky BBQ

Mélangez et passer au mortier pour avoir des épices grossières
(le top pour des grillades)
ou au mixer pour avoir une poudre que l'on appliquera par frottement sur les grosses pièce de viandes.

Idéale pour les grillades

Steak – Plat de côte -en fait mon passe partout quand je veux un peu de force dans les épices
mais aussi grosse pièce en cuissons longue
Tous mes rôtis que je veux un peu relevés.

- 1 Cs de Sel
- 1 Cs sucre raffiné
- 1 Cs sucre roux
- 1 Cs Paprika fumé
- 1 Cs ail fumé en poudre
- 1 Cs échalote séchée
- 1 Cs Persil séché
- 1 cc Coriandre (T)
- 1 cc Piment de Cayenne
- 1 cc poudre de Chili
- 1 cc de sel au céleri
- 1 cc graine de Moutarde
- 1 cc Estragon



Saupoudrer sur la viande avant de la mettre sur le grill.
Pour les grosses pièces appliqué de la moutarde 50% de dijon et 50% à l'ancienne et frotter avec des poignées de mélange.

Rub Montréal

Mélangez et passer au mortier pour avoir des épices grossières
(le top pour des grillades)
ou au mixer pour avoir une poudre que l'on appliquera par frottement sur les grosses pièce de viandes.

Idéale pour pièces à grillées
Steak - côte de bœuf avec épices au mortier
mais aussi grosse pièce en cuissons longue et fumée
Bœuf - Volaille - Porc

- 2 Cs de sel
- 1 Cs de sucre brun
- 2 Cs de paprika
- 1 Cs d'ail en poudre fumé
- 1 Cs d'oignon en poudre
- 2 Cs de poivre noir
- 1 Cs de cumin (T)
- 1 Cs de graines de coriandre (T)
- 1 Cs de graines de fenouil ou d'aneth (T)
- 1 Cs de Basilic
- 1 Cs de Thym



Si vous voulez une sensation épicée ajouter une cuillère à café de piment d'Espelette.

Saupoudrer sur la viande avant de la mettre sur le grill.
Pour les grosses pièces appliqué de la moutarde américaine et frotter avec des poignées de mélange.

Rub Provençal

Mélangez et passer au mortier pour avoir des épices grossières
(le top pour des grillades)
ou au mixer pour avoir une poudre que l'on appliquera par frottement sur les grosses pièce de viandes.

Idéale pour pièces à grillée :
Saucisses - Brochettes diverses
mais aussi grosse pièce en cuissons longue :
Bœuf - Dinde - Porc - Lapin

- 1 Cs de sel
- 1 Cs de poivre noir
- 1 Cs d'ail en poudre
- 1 Cs d'oignon en poudre
- 2 Cs de thym séché
- 2 Cs de romarin séché
- 1 Cs de marjolaine séchée
- 1 Cs de basilic séché



Saupoudrer sur la viande avant de la mettre sur le grill.
Pour les grosses pièces massez-les avec de l'huile d'olive et frotter avec des poignées de mélange.

Rub Tex-Mex

Mélangez et passer au mortier pour avoir des épices grossières
(le top pour des grillades)
ou au mixer pour avoir une poudre que l'on appliquera par frottement sur les grosses pièce de viandes.

Idéale pour pièces à grillé :
Saucisses – Brochettes diverses
mais aussi grosse pièce en cuissons longue :
Pulled Bœuf – Effiloché de Volaille – Echine de Porc

- 1 Cs de sel
- 1 Cs de sucre brun
- 1 Cs de poivre noir
- 4 Cs de paprika fumé
- 2 Cs de chili en poudre
- 1 Cs de cumin en poudre
- 1 cc de graine de moutarde (T)
- 1 cc de Thym



Saupoudrer sur la viande avant de la mettre sur le grill.
Pour les grosses pièces badigeonnez de sauce BBQ et frotter avec des poignées de mélange.

Sel Viking

Mélangez et au mixer
(le top pour des grillades)

- 3 Cs Sel fumé
- 2 Cs Oignons Frits
- 1 Cs Cumin en poudre
- 1 Cs Curcuma
- 1 cc de Graine de Moutarde (T)
- 1 cc de Graine de Coriandre (T)
- 1 cc de Graine de Fenugrec (T)
- 1 cc de Gingembre en poudre



Saupoudrer sur la viande avant de la mettre sur le grill.



Rédaction Jean-Marc ZENOU

Édité par A Votre Service TRAITEUR

Photo Jeannotmoulinex
Copyright

www.avstraiteur.com





TRUCS ET ASTUCES

8 Rubs à faire soit même Pour vos BBQ

www.barbecue-rotisserie.com