

MÉTHODE POUR ROTIR DES ARACHIDES (peanuts) et Ma Recette de Sel d'assaisonnement B.B.Q.

Par Ghislain Bonneau a gbphotodidactical.ca

Dernière Révision 2012-04-07

Cette Recette vas faire 6 tasses d'arachide B.B.Q. délicieuses. Il va aussi vous rester assez de Sel d'assaisonnement B.B.Q. pour plusieurs mois. J'utilise ce Mélange de Sel D'assaisonnement B.B.Q. pour cuire le Poulet, la dinde, et même sur le poisson et les pommes de terre. Ces comme un Sel D'assaisonnement sans le Sel avec ce petit Kick de goût B.B.Q. Le seul Sel que cette recette contient se trouve dans la poudre de base de Poulet et cela donne un goût juste assez salé.

Temps de Préparation; 10 Minutes

Temps de Cuisson; 15 Minutes

RECETTE DE MÉLANGE DE SEL D'ASSAISONNEMENT B.B.Q.

Premièrement vous allez avoir besoin d'acquérir une bouteille de **Club House La Grille, Assaisonnement de Poulet Barbecue de 203 Grammes**. Mélanger tout les ingrédients ci bas dans un contenant. Pour mon contenant de mélange j'utilise un contenant vide de margarine avec le couvert et je brasse bien dans toutes les directions pour bien mélanger toutes les épices.

- 1 Bouteille de **Club House La Grille Assaisonnement de Poulet Barbecue** de 203 Grammes.
 - 2 C.A. Soupe de Poudre d'ail.
 - 1 Pincé de Sauge Moulue.
 - 1 Pincé de Moutarde Moulue.
 - 1 Pincé de Sarriette Moulue.
 - 1 C.A. Soupe de Base de Poulet en Poudre.
 - 1 C.A. Thé de Paprika.
 - 2 Petite Pincé de Piment de Cayenne.
- Ajuster au goût pour plus ou moins piquant.



Bien mélanger tout les épices ensemble et les replace dans des bouteilles vides pour utiliser plus tard dans vos recettes et dans la recette ici d'arachide **B.B.Q.** Pressez de chaque côté du plat de margarine pour faire comme un petit bec pour faciliter de vider les épices dans les bouteilles. J'utilise un crayon feutre pour marquer les bouteilles qui contiennes le Mélange B.B.Q. pour ne pas les mélanger avec d'autre bouteilles qui ne sont pas encore avec ce mélange. Je marque donc simplement **(MIX)** sur ces bouteilles qui contiennes le mélange ci haut.

METHODE POUR ROTIR LES ARACHIDES (Cette Recette vas remplir deux contenants de 3 ½ tasses.)

- 6 Tasses d'arachides Rôtis et non salés.
- 1 C.A. Soupe Huile d'Olive ou d'arachide.
- 4 C.A. Thé de **Sel d'assaisonnement B.B.Q.**

Dans une grande casserole étendre une cuillère à Soupe d'huile et couvrir de six tasses d'arachides. Mettre le feu a moyennement Fort. Bien mélanger les arachides avec une grande spatule et les tourner constamment dans toutes les directions pour environ 10 a 15 minutes. Faire certain que les arachides ne brûles pas au fond de la poile, si quelques unes deviennes noir baisser le feu. Après 15 minutes les arachides vont avoir absorber l'huile et seront moins reluisantes. Ces alors le temps d'y ajouter les 4 cuillères a thé de Sel d'assaisonnement B.B.Q. et continuer de les mélanger et les tourner dans toutes les directions pour un autre cinq minutes. Après les transféré sur deux plat de pizza pour qu'elles refroidissent. Attendre que les arachides soient froides avant de les placer dans les contenants de plastique avec un couvert. Les arachides vont se garder fraîches pour environ deux semaines a partir de la date que vous les avez faites. Je mélange deux poignées d'arachides avec trois poignées de céréales de blé entier pour mes collations. Ce mélange est de beaucoup plus de santé, moins coûteux et moins engraisant que les Patate Chips.

Juste au cas ou vous ne le saviez pas, toutes les cellules de votre cerveau ont besoin de gras pour bien fonctionner et le meilleur gras que vous pouvez donner à votre cerveau est l'huile d'arachide et les arachides. Ceci va permettre aux cellules de votre cerveau de rester en santé et de bien fonctionner. Je me limite a deux poignées d'arachides par jour par ce que plus que ça et je devrais commencer a faire des marathon pour brûler toutes les calories d'extra. Rester en forme et garder votre poids sous contrôle est très facile car en autant que vous brûlez à chaque jour toutes les calories que vous avez absorbé dans cette journée. Je pense que une diète bien balancée est simple si vous garder un œil attentif sur la quantité de calories que vous absorbez a chaque jour et que vous êtes assez actif en conséquence pour brûler toutes ces calories que vous avec pris en trop.

VOIR LES PHOTOS SUR LA PROCHAINE PAGE.



BON APPÉTIT