



# Sauce BBQ

Une recette de Luculent! Testé (et mangé) pour vous...

---

La sauce barbecue (ou sauce BBQ) est une sauce très populaire de la cuisine du sud des États-Unis.

Très polyvalente, elle peut être utilisée comme marinade, laquage, sauce à tremper et finalement comme condiment. Elle entre également dans la composition de nombreux autres plats.

Avec ses saveurs aigres-douces et son goût légèrement fumé, elle s'accorde parfaitement avec toutes les viandes grillées, en particulier les célèbres ribs ou spareribs (côtes levées de porc ou de bœuf bouillies puis grillées). Elle est aussi très appréciée avec les nuggets de poulet et autres beignets de viande ou de légumes, ainsi qu'avec les frites.

Comme tous les mets populaires, il existe de multiples variantes de sauce BBQ. Ses ingrédients les plus courants sont en général le vinaigre, le concentré de tomate ou le ketchup, l'oignon, la moutarde, le poivre noir, le sucre ou la mélasse, et la fumée liquide.

La recette présentée ici, particulièrement savoureuse, est très pauvre en matière grasse. Elle doit son goût fumé au pimentón, un paprika fumé de la cuisine espagnole.

Quantité: 400 ml - Difficulté: Facile - Préparation: 10 min - Cuisson: 20 min - Durée: 30 min

## Ingrédients

- 1 oignon
- 115 g de Ketchup
- 4 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc
- 2 cuillères à soupe de sauce Worcestershire
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 2 cuillères à soupe de sucre roux
- 1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
- 1/2 cuillère à soupe de Xérès sec
- 1/2 cuillère à soupe de paprika doux fumé
- 1/2 cuillère à café de poivre noir moulu

## Préparation

1. Peler et hacher l'oignon.
2. Mélanger tous les ingrédients dans une petite casserole.
3. Rallonger avec plus ou moins un décilitre d'eau jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.
4. Cuire à petit feu et à couvert pendant 20 minutes.
5. Utiliser en marinade ou en laquage, ou encore comme sauce.

## Remarques ou suggestions

- Cette sauce est raisonnablement épicée. Pour encore plus de piquant, rajouter un peu de piment en poudre ou de Sambal Oelek.
- On peut remplacer le sucre par un bon édulcorant spécial pâtisserie, à base d'erythritol et de stéviol, par exemple, sans que cela ait un impact sur le goût.
- La sauce se conserve une bonne semaine au réfrigérateur, dans un récipient hermétique.

## Ingrédients originaux

- Paprika fumé (Pimentón de la Vera)
- Sauce Worcestershire
- Xérès sec