



**Cette période estivale rime avec barbecue ! Cependant, quelques règles pratiques et diététiques doivent être respectées pour que le barbecue reste une méthode de cuisson digne d'un repas sain...**

- 1** Placez toujours les aliments à au moins 10 cm des braises et ne laissez jamais les flammes entrer en contact avec les aliments. La cuisson à haute température (entre 300 et 600 °C) génère des composés chimiques potentiellement cancérigènes. C'est pourquoi il est recommandé de ne pas consommer trop souvent de viandes cuites au barbecue et de ne surtout pas manger les parties noircies, nocives pour la santé.
- 2** Il est impératif de bien nettoyer la grille de votre barbecue, idéalement après chaque utilisation car les résidus collés sur celle-ci sont des concentrés d'hydrocarbures, nocifs, qui risquent de contaminer les aliments frais que vous allez cuire. Recette naturelle pour nettoyer la grille: Eau chaude + bicarbonate de soude + un peu de vinaigre + une éponge à récurer !
- 3** La viande cuite ne doit jamais être déposée dans le plat qui a contenu la viande crue, sinon les sucs et jus des viandes crues risquent de contaminer les viandes cuites (par prolifération bactérienne). Utilisez donc toujours 2 plats différents.
- 4** Choisissez bien vos viandes en cas de contrôle du poids, d'hypercholestérolémie ou autres pathologies nécessitant une surveillance quant à la quantité et la qualité des graisses consommées ...



- 5** Il est recommandé de toujours accompagner vos viandes cuites au barbecue de légumes. Ces derniers, riches en antioxydants et fibres, facilitent la neutralisation et l'élimination des composés chimiques liés à la cuisson au barbecue. Vous pouvez aussi préparer des brochettes de légumes (champignons, oignons, courgettes, poivrons, ...) à cuire au barbecue mais attention, ne pas les laisser noircir ! Quelques recettes à base de légumes vous sont proposées ci-après.

\*MG = matières grasses. Source: Table de composition des aliments NUBEL



## Taboulé Libanais

**Pour 4 personnes**

- 4 tomates
- 1 botte de jeunes oignons
- 2 bottes de persil plat
- 1 botte de menthe fraîche
- 4 càs d'huile d'olive
- 60g boulgour
- 1 citron
- Sel & poivre

1. Cuire le boulgour puis le refroidir en le passant sous l'eau froide. Egoutter et réserver.
2. Laver, équeuter et couper finement le persil et la menthe (avec des ciseaux pour plus de facilité!).
3. Couper les oignons finement ainsi que les tomates en petits dés.
4. Disposer le tout dans un saladier (boulgour, persil et menthe, tomates et oignons) et ajouter le jus du citron et l'huile.
5. Mélanger, assaisonner de sel et poivre et déguster !



**Pour 4 personnes**

- 600g de betteraves
- 2 oranges
- 1 petit oignon rouge
- 1/2 bouquet de persil plat
- 1 càs moutarde
- 4 càs d'huile d'olive
- 3 càs vinaigre balsamique blanc
- 100g feta
- (quelques feuilles de salade)

## Salade de betteraves à l'orange



1. Cuire les betteraves (lavées et épluchées) à l'eau ou à la vapeur jusqu'à ce qu'un couteau rentre facilement dans la chair (+/- 15-20 min à la vapeur) et les trancher à l'aide d'une mandoline.
2. Peler les oranges et en prélever les "suprêmes" (la chair sans les filaments blanc) détaillés ensuite en tranches.
3. Couper l'oignon en fines lamelles, puis laver et hacher le persil.
4. Dans un bol, mélanger la moutarde, l'huile, le vinaigre, saler et poivrer.
5. Disposer les tranches de betteraves et les oranges, en alternance, sur un plat. Ajouter la feta émiettée, la vinaigrette et terminer par le persil. Vous pouvez inclure quelques feuilles de salade.

**Un fromage blanc entier contient moins de 10 % de MG alors qu'une sauce tartare classique (DL en tube par ex) en contient 59 % !**

## Sauce tartare légère

pour accompagner vos viandes ou poissons au barbecue!



Mixer 150g de fromage blanc (au choix maigre ou entier) + 1 càs d'estragon haché + 2 càs de persil haché + 2 càs de ciboulette hachée + 1 jaune d'œuf + 2 càc de moutarde. Ajouter 1 petit oignon et 5 cornichons finement hachés, saler et poivrer. Placer la sauce dans un récipient en verre fermé au frigo avant d'être consommée.