

# 3 recettes

## — au barbecue —

ALECI Chloé

### On fait le point

C'est l'été et les repas barbecue vont se multiplier pendant quelques mois: On adore ! Cependant, ces repas sont souvent synonymes de viandes riches en graisses et d'accompagnements peu équilibrés.

Pourtant, le barbecue est un mode de cuisson qui a sa place dans une alimentation saine et équilibrée, car elle ne nécessite pas d'ajout de matières grasses.

Alors, comment faire pour profiter des barbecues tout en pensant à sa santé ?

On joue la carte de la variété !

Voici quelques astuces:

- limiter les viandes grasses en se tournant vers de la volaille ou du poisson,
- varier les accompagnements pour avoir toujours des légumes dans son assiette: grillés au barbecue ou en crudités,
- nettoyer régulièrement les grilles du barbecue pour éliminer la graisse de viande brûlée qui est composée d'éléments toxiques pour la santé.



# Tomates à la provençale

— au barbecue —

ALECI Chloé

## Ingredients

pour 4 personnes

4 tomates

2 échalotes

1 gousse d'ail

50 gr de chapelure

Herbes de Provence

Persil

Sel, Poivre

## Préparation

Laver et couper les tomates en deux.

Les saler et les retourner pour les faire dégorger.

Eplucher et hacher l'ail et les échalotes.

Dans un bol, mélanger la chapelure, l'ail, les échalotes, le persil, le sel et le poivre.

Etaler la préparation sur les demies-

tomates, et parsemer d'herbes de Provence.

Faire cuire au barbecue environ 15 minutes.



# Brochette de légumes au parmesan

## au barbecue

ALECI Chloé

### Ingredients

pour 4 personnes

Mélange de légumes au choix: courgette, aubergine, oignon rouge, champignon, tomate cerise, poivron..

75 gr de chapelure

75 gr de parmesan râpé

2 c. à café de thym séché

Huile d'olive

### Préparation

Laver, sécher et couper les légumes en petits morceaux.

Les placer sur des pics à brochette et les arroser d'un filet d'huile d'olive.

Dans un bol, mélanger le parmesan, la chapelure et le thym.

Soupoudrer le mélange sur tous les côtés des brochettes.

Placer sur le barbecue et cuire une dizaine de minutes, jusqu'à ce que les légumes soient fondants.



# Papillote de saumon et légumes

— au barbecue —

ALECI Chloé

## Ingredients

pour 4 personnes

4 pavés de saumon

1 courgette

1 fenouil

2 tomates

Huile d'olive

Herbes de Provence

Sel, Poivre

## Préparation

Laver et couper la courgette en rondelles très fines, émincer finement le fenouil et couper les tomates en petits morceaux.

Préparer 4 morceaux de papier aluminium.

Dans le fond, placer les rondelles de courgettes en rosace, puis le pavé de saumon.

Arroser le saumon d'un filet d'huile d'olive puis placer les tomates et fenouil.

Ajouter les herbes de Provence, sel et poivre.

Fermer la papillote et cuire 16 minutes au barbecue.

