

Comment équilibrer un repas au barbecue ?

Les barbecues ont beaucoup de succès en été. Ils sont très souvent composés essentiellement de charcuterie (merguez, saucisses) alors que d'autres aliments peuvent permettre de varier les plaisirs !

Pour éviter de se lasser des traditionnelles « saucisses - merguez », il existe d'autres techniques pour faire de votre barbecue un repas varié :

- pour avoir des aliments de la famille des Viandes - poissons - œufs

- Crevettes marinées grillées en brochettes
- Poisson entier grillé ou filets en papillote
- Les brochettes de volaille, bœuf ou porc

- pour la famille des fruits et légumes :

- Légumes grillés ou en papillote avec un filet d'huile d'olive (courgette, poivrons, tomates, aubergines)
- Brochettes de légumes
- Les fruits en papillote avec de pépite de chocolat

- pour la famille des féculents

- Pomme de terre en papillote, salade de pâtes, de riz ou boulgour pour accompagner les grillades

- pour la famille des produits laitiers :

- Vous pouvez accompagner votre pomme de terre d'une sauce au yaourt ou fromage blanc à la ciboulette

- pour la famille des matières grasses :

- le filet d'huile d'olive que vous mettez sur vos légumes ou crevettes vous apporte les graisses favorables pour le système cardiovasculaire

- pour la famille des produits sucrés :

- Si vous faites vos légumes et viandes avec une marinade à base de miel ou bien les fruits en papillote avec un caramel, vous avez votre portion de sucre pour le repas !

Pour varier les plaisirs, n'hésitez pas à agrémenter vos viandes et légumes, d'épices tel que du curry, curcuma, paprika,...

Dans tous les cas, la période estivale nous offre une telle variété d'aliments qu'il serait dommage de ne pas en faire profiter vos amis lors de vos soirées grillades.