

# Envie de Barbecue ?

On associe souvent faire un barbecue comme une orgie de viandes (et du coup lourd financièrement)... Hors, ce n'est pas forcément le cas. Pourquoi ? Parce que le barbecue est un mode de cuisson qui n'est réservé qu'à la viande... Alors voilà quelques astuces pour alléger le porte monnaie, la digestion et la balance !

## Pour les sauces :

Déjà, faites-les vous-mêmes. Vous maîtriserez mieux les quantités et en jetterez moins.

Le barbecue est idéal pour manger des choses fraîches tant en terme de goût qu'en terme de température. Préférez des bases comme le yaourt grec ou le fromage blanc 20% (voire 0%, mais plus acide) pour faire vos sauces au lieu de la mayonnaise. Votre sauce tournera moins vite une fois sortie et sera plus digeste (et moins calorique). Quelques idées :

- Sauce cives & basilic
- Sauce saté
- Sauce curry : 4CS de yaourt – 1cc de curry en poudre – sel – 1CS jus de citron frais (vous pouvez même y ajoutez du miel. Cette sauce ira très bien avec du poulet ou du porc)

## **A griller :**

Oui, je sais, la viande ! ... Mais pas que. Posez sur la grille de votre barbecue des légumes d'été : Courgettes, épis de maïs, poivrons, tranches d'aubergines, asperges vertes. Une fois grillés, arrosez d'un trait de jus de citron, sel, poivre et le tour est joué.

## **A rôtir dans la braise :**

La pomme de terre n'est pas la seule à pouvoir dormir au chaud dans les braises dans un sac d'aluminium. Alors sortez votre rouleau d'alu et enroulez-y des oignons entiers (épluchés), des betteraves crues, des morceaux de céleri boule (entier, se serait bien trop long), patate douce, bref beaucoup de légumes racines ou tubercules. Vous pouvez à la limite, mettre un peu de sel, poivre et huile d'olive avant de fermer l'aluminium pour que le légume soit confit.

### **Pour la viande :**

Réfléchissez aux quantités. Pas la peine de prendre une cuisse de poulet, 2 merguez, 2 chipos, et brochette par personne. On ne mange pas sérieusement cette quantité sur un repas pour une personne. Faites en sorte que chacun puisse goûter à tout sans pour autant crever votre porte monnaie. Pensez aussi aux viandes maigres (poulet, veau, porc -en fonction des morceaux-, morceaux maigres de bœuf, ...).

Pensez aussi aux marinades pour attendrir la viande et augmenter son goût. Ici aussi, couper la quantité d'huile de la marinade par du yaourt.

### **Les accompagnements :**

Les accompagnements, normalement sont les légumes sur votre barbecue. Mais si vous avez peur de manquer. Faites une grande salade verte citronnée ou un saladier de concombres au yaourt. Frais, cela ira très bien avec la viande grillée.

### **Le dessert :**

Oui, on peut faire un dessert sur son barbecue ! N'avez-vous jamais mis des fruits sur la grille ? Tranche d'ananas, demie nectarine, pêche, brugnon. Les pommes ou poires dans les braises (toujours dans du papier aluminium). Accompagnés d'un sorbet ou d'un granité. les fruits grillés donneront une note

sucrée pour la fin de repas avec les frais du granité (ou sorbet).

Et voilà ! J'espère que votre prochain barbecue sera coloré et plein de fruits et légumes. Et surtout que vous n'aïez pas besoin de dormir 3 jours de suite pour vous en remettre ☐