Recette

MUTUALITÉ FRANÇAISE

BBQ en fête : variantes de brochettes et salade tomates basilic

Saison

Niveau ★★☆

Peut-être réalisée par

Présence d'allergènes

En référence à la liste des allergènes à déclaration obligatoire (ADO) :

Poisson : remplacer par des brochettes de différentes viandes.

Ingrédients

4 pers.

Pour les brochettes :

600 g de viande ou poisson ou autre produit de la mer type encornet

1 poivron rouge

1 poivron vert ou jaune ou orange

½ botte d'oignons nouveaux

Pour la marinade :

3 C à soupe d'huile d'olive

1 à 2 gousses d'ail

Romarin ou origan ou Herbes de Provence

1 citron jaune ou vert

Pour la salade de tomates :

600 g de tomates « cœur de bœuf » ou autre

½ botte d'oignons nouveaux

½ bouquet de basilic frais

2 C à soupe d'huile d'olive

sel/poivre ou « **5** baies »

Coût

3,50€ / pers.
estimé
achat matières premières
(Prix avec aliments moyenne gamme)

Temps

35 à 40 min
Préparation et cuisson

dont **5 à 10** min
de cuisson

Recette

BBQ en fête : variantes de brochettes et salade tomates basilic

Préparation de la marinade

- A faire au moins 2h00 à l'avance.
- Couper la viande, ou le poisson en morceaux.Mettre dans un plat creux.
- Ajouter 3 C à soupe d'huile d'olive, l'ail écrasé, le jus du citron et les herbes (romarin ou autre). Bien mélanger. Filmer et garder au réfrigérateur.

Préparation des brochettes

- Laver les poivrons et oignons. Couper les poivronsen morceaux et les oignons en 4.
- Monter les brochettes en alternant les morceaux de viande/poisson, de poivron et d'oignon.

Préparation de la salade de tomates

- Laver les tomates, le basilic et les oignons.
- Couper en tranches fines les tomates et les oignons. Les mettre dans un plat creux. Ajouter le basilic ciselé, l'huile d'olive, le sel/poivre. Mélanger délicatement. Filmer et garder de côté.

Cuisson des brochettes au BBQ/plancha

- La cuisson varie en fonction du produit : très rapide pour l'encornet ; environ 5 min pour le poisson et environ 5 min de chaque côté pour le poulet/dinde. On peut ajouter le jus de la marinade sur les brochettes pendant la cuisson.

Alternatives et astuces

Variante de viande/poisson en fonction du budget : poulet, dinde, porc (sauté ou rouelle en cubes), magret de canard, saumon, cabillaud épais, lotte, morceaux d'encornet, grosses crevettes, ajout de chorizo « maigre ».

Variantes de marinades :

- huile d'olive + jus de citron+piment d'Espelette+thym,
- huile d'olive+ paprika fumé+ ail écrasé+pesto roso,
- Huile d'olive+ ail+jus de citron+thym+ cumin poudre,
- huile d'olive+ail+curry + thym/coriandre + sauce soja,
- huile tournesol+épices indiens+thym ou origan,
- 2 yaourts bulgares+coriandre+ail+cumin+curcuma +curry+huile tournesol+jus citron+concentré tomate,
- 1 yaourt bulgare + ail+ jus citron+ curcuma+curry +tandoori massala+huile+lait coco non sucré.

Informations Diététiques et nutritionnelles

Les groupes d'aliments couverts par ce plat sont : légumes et viande/poisson/œuf
Ce plat apporte, par personne :
200 g de légumes (tomates, poivrons)
120 g de viande/poisson cuit.

Pour que le repas soit complet et équilibré, ajouter une portion adaptée de féculent (par exemple un taboulé ou salade de pâtes), un produit laitier et un dessert de fruit frais type melon + pastèque.

Si la recette convient aux diabétiques : OUI
Les apports et conseils sont identiques aux informations sur les repas équilibrés. Il est conseillé un minimum de 150 g de légumes par repas et des féculents riches en fibres type lentilles, pâtes complètes ; un repas riche en fibres améliore la glycémie.

Aux personnes qui ont un taux de cholestérol à surveiller : OUI
La recette ne contient pas d'aliment riche en acide gras saturé. Pour améliorer les apports en oméga 3 on privilégie les poissons gras type comme le saumon.

Aux personnes qui doivent surveiller les apports en sel : OUI avec des adaptations
On n'ajoute pas de sel dans la recette et on ne met pas de sauce soja dans la marinade. Les autres ingrédients de la marinade et de la salade de tomate donneront des saveurs.
Surtout ne pas remplacer le sel (chlorure de sodium) par du sel « de régime » : c'est très souvent du chlorure de potassium (dangereux en excès pour le cœur).