



*J'organise un barbecue dans mon jardin ce week-end, as-tu des conseils à me donner pour le repas ?*



## Episode 17 : c'est l'été ! Place aux repas dans le jardin...



Rien de tel qu'un barbecue entre amis lors d'une belle journée d'été ! Pratique et convivial quelques précautions doivent tout de même être prise pour faire rimer été avec santé !

Tout d'abord le choix de la viande. Qui dit barbecue ne veut pas forcément dire saucisses et merguez ! Beaucoup d'autres alternatives moins grasses et moins salées s'offrent à vous comme le poulet mariné, les côtes de veau ou même le poisson grillé ! Pensez aussi aux brochettes en choisissant des morceaux maigres.

Pour la cuisson, l'Anses\* donne quelques recommandations pour éviter que des composés toxiques se déposent sur vos grillades. L'idéal est un barbecue vertical qui évitera que les graisses ne tombent sur les braises. Si vous avez un barbecue horizontal, élever la grille d'au moins 10cm au-dessus des braises pour éviter que la viande

ne touche les flammes. Pour le charbon, privilégier le charbon de bois épuré et si vous utilisez un allume-feu, attendez qu'il soit complètement consommé avant de mettre votre viande à griller. Pour l'accompagnement, préférez des salades de crudités plutôt que des chips ou des frites. En plus d'apporter de la fraîcheur à votre repas, vous ferez le plein de vitamines !

Pour les boissons, l'idéal est une eau aromatisée\*\* ! Elle apportera plus d'hydratation qu'un soda ou un verre d'alcool et sera moins calorique. Par exemple, vous pouvez ajouter un jus de citron et des feuilles de menthe à une carafe d'eau, laissez infuser quelques heures puis servez bien frais ! Et n'oubliez pas la partie de pétanque de fin de repas pour rester en forme !

\*Anses = Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation

\*\* Découvrez toutes nos recettes sur nos réseaux sociaux