

ATELIER CUISINE DU 11 août 2014

Salades et grillades

Ingrédients pour 4 personnes

A/ Salade

- Pommes de terre/persil/ciboulette
- 1 salade verte/ 2 tomates/ $\frac{1}{2}$ concombre
- 1 boîte de thon/3 cm de fêta/1 tomate/10 olives s noires/ $\frac{1}{2}$ concombre



Une salade peut être faite à partir de différents restes se trouvant dans votre frigo (inutile parfois de racheter des nouveaux aliments).

Des aliments de base peu chère (pomme de terre, pâtes....) sont nécessaires, mais le reste est accessoire.



B/ grillade

- Brochette de légumes : tomates/courgettes/oignons/poivron



- Brochette de bœuf : 200 gr de bœuf/ tomates/ oignons



c/ les sauces

- Sauce yaourt (1 yaourt à la grecque/2 cl de vinaigre de Xères/ estragon/ 1 échalotte/ sel et poivre.
- Vinaigrette classique : 1 cuillère à soupe moutarde, vinaigre, huile tournesol, sel, poivre.

Bon appétit

Lorsqu'on grille une viande sur le barbecue, la chaleur fait fondre ses gras. Les gras forment alors de petites gouttelettes qui tombent sur les braises.

C'est lorsque le gras entre en contact avec les braises que se produit une fumée (ou une flamme) porteuse de composés potentiellement cancérigènes, lorsque l'exposition est importante en quantité et prolongée dans le temps.

De là à se priver de grillades? Heureusement, non! Il existe une multitude de trucs pour diminuer les potentiels effets nocifs de la cuisson au barbecue.

Trucs pour des barbecues plus sécuritaires

- Choisir des viandes maigres; le poisson blanc, la poitrine de poulet sans la peau ou le filet de porc perdront moins de gras que les viandes riches en matières grasses (saucisses, bœuf haché, poulet avec peau...).
- Dégraisser au maximum les viandes et retirer la peau du poulet.
- Éviter les marinades trop huileuses (utiliser de préférence des vinaigres aromatisés, des jus de fruits, du yogourt nature, du miel, de la moutarde...).
- Éloigner la grille de la source de chaleur; les pires concentrations de composés indésirables sont généralement trouvées dans des viandes cuites sur une grille placée très proche des braises.
- Bien entretenir le barbecue et nettoyer la grille avant chaque cuisson.
- Cuire en papillote (le papier d'aluminium évite les fuites de gras et protège les aliments de la fumée ou de la flamme).
- Retourner la viande fréquemment dans le but de prévenir la carbonisation (si certaines parties carbonisent, évitez de les consommer).
- Éviter la sur-cuisson (d'où l'importance de posséder – et d'utiliser! - un thermomètre pour s'assurer que la viande respecte les températures recommandées).
- Privilégier les feux modérés aux feux intenses.
- Utiliser la pré-cuisson (par exemple, faire d'abord bouillir les saucisses avant de compléter la cuisson sur le barbecue; cela diminue la perte de gras ainsi que le temps de cuisson requis directement sur le gril).
- Garder à la portée de la main un vaporisateur d'eau pour contrôler les flambées indésirables.
- Accompagner les grillades d'une généreuse portion de légumes! Leurs vitamines, minéraux font partie d'une alimentation anti-cancer!