



Votre guide pour la

Cuisine d'été

**Bonus : 7
recettes
voureuses**



Certaines recettes vous sont proposées par l'American Heart Association.

Le contenu et les outils sont sous licence de l'American Heart Association. Les informations dans ce contenu et les outils ne constituent pas un diagnostic ou un traitement médical, et ne remplacent pas les conseils médicaux réguliers de votre fournisseur de soins de santé.

© Teladoc Health, Inc. Tous droits réservés.

Lorsque le temps se réchauffe, les barbecues sont incontournables. Et même si les barbecues n'ont pas vraiment la réputation d'être bons pour la santé, il est plus facile que vous ne le pensez d'allumer le gril et de rester concentré sur vos objectifs de bien-être. Voici quelques moyens simples de rester en bonne santé pendant la saison des barbecues.



Calmez votre faim avec un apéritif sain

Commencer un repas quand on a faim peut être synonyme de suralimentation. Avant de vous jeter sur les croustilles, optez pour une option plus saine et moins calorique. Des entrées appétissantes comme une salade croquante du jardin, des brochettes de tomates, de basilic et de mozzarella ou des légumes croquants avec du houmous peuvent vous aider à calmer la faim tout en laissant suffisamment de place pour votre repas.



Donnez la priorité aux fruits et légumes

Tout le monde s'attend à voir des hamburgers sur le gril. Mais d'épaisses tranches d'aubergine, du chou chinois fumé ou des courgettes légèrement carbonisées et d'autres délices de fruits et légumes peuvent élever votre barbecue à un niveau supérieur. Badigeonnez les légumes d'une légère couche d'huile d'olive et faites-les cuire directement sur le gril. Vous pouvez également utiliser une poêle à griller pour ne pas avoir à vous soucier des morceaux qui glissent à travers. Mettre des fruits comme des pêches, des nectarines et de la pastèque sur le barbecue permet également de réaliser des desserts inhabituels et délicieux.





Réduisez les glucides

Le pain sur lequel vous mettez votre hamburger peut contenir jusqu'à 50 grammes de glucides. Essayez plutôt de placer votre hamburger entre deux morceaux de légumes verts nourrissants comme de la laitue iceberg ou du chou vert. Vous pouvez également essayer de couper un pain en trois et de partager la partie centrale avec un ami. Lorsqu'il s'agit d'accompagnements riches en glucides comme une salade de pâtes, une salade de pommes de terre ou un épi de maïs, choisissez-en un favori et prenez-en une petite portion. Sinon, optez pour des accompagnements à faible teneur en glucides comme de la salade de chou, de la salade coupée et des légumes grillés.

Privilégiez les protéines maigres

Essayez de préparer des hamburgers avec une coupe de viande hachée moins grasse. Le bœuf maigre, la dinde ou le bison sont tous de bons choix. Une autre option consiste à oublier le hamburger et à opter pour une protéine plus saine que vous mangeriez avec une fourchette et un couteau, comme le poisson, le poulet ou le tofu mariné. Non seulement les protéines seront plus faibles en graisses saturées qu'un hamburger de bœuf traditionnel, mais vous réduirez également les glucides en éliminant le besoin du pain.



Soyez sélectif avec vos garnitures

Même le hamburger le plus sain peut rapidement se dégrader si vous le surchargez d'ingrédients riches en graisses saturées. Considérez plutôt les garnitures comme une occasion d'ajouter des nutriments dont vous avez besoin en plus grande quantité, comme des fibres. Les légumes verts à feuilles foncées comme les jeunes pousses d'épinards ou la roquette, une tranche d'oignon rouge et une tranche juteuse de tomate sont tous des choix riches en nutriments et faibles en calories. Les légumes cuits comme les courgettes grillées ou les champignons sautés peuvent ajouter une autre couche d'intrigue. Et au lieu de la mayonnaise ou du ketchup sucré, essayez de la moutarde ou une cuillère à soupe d'avocat écrasé.



Brochettes caprese avec un filet de vinaigre balsamique (Apéritif)

Ingrédients

Filet de vinaigre balsamique :

2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
2 cuillères à café d'huile d'olive extra vierge
2 cuillères à café de substitut de sucre
sans calories (granulé, 1 sachet)

Brochettes :

2 tasses de tomates cerises ou raisins
(rouges ou jaunes)
1 bouquet de feuilles de basilic frais (lavé)
2 bâtonnets de fromage mozzarella
partiellement écrémé
8 brochettes en bois

Préparation

Donne : 4 portions

Temps de préparation : 12 minutes

1. Coupez chaque fromage en 12 rondelles (24 cubes au total).
2. Assemblez chaque brochette avec 3 tomates, 3 tranches de mozzarella et 3 feuilles de basilic (tomate, basilic, fromage ; tomate, basilic, fromage ; tomate, basilic, fromage). Pliez délicatement les feuilles de basilic 2 à 3 fois avant d'embrocher ; les plus grandes feuilles peuvent être déchirées en deux.
3. Dans un petit bol, fouettez ensemble le vinaigre balsamique, l'huile d'olive et l'édulcorant non calorique. Versez légèrement sur les brochettes avant de servir.

Valeur nutritionnelle par portion (2 brochettes)

Calories	Gras	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
68	3 g	1 g	83 mg	5 mg	5 g	1 g	3 g	4 g	5 mg



Poulet grillé aux légumes (Plat principal)

Ingrédients

Spray de cuisson

1½ cuillère à café de basilic séché, émietté

1½ cuillère à café de poudre d'ail

¼ cuillère à café de sel

¼ cuillère à café de poivre

1 c. à café de zeste de citron râpé

1 c. à soupe de jus de citron frais

2 c. à café d'huile d'olive (extra vierge de préférence)

4 moitiés de poitrines de poulet désossées et sans peau (environ 4 oz chacune), toute la graisse visible étant éliminée

1 petite courgette, coupée dans le sens de la longueur en tranches de ¼ de pouce de large

1 petit poivron rouge, coupé en 4 rondelles dans le sens de la largeur

¼ petite aubergine (environ 4 oz), coupée en tranches de ½ pouces dans le sens de la largeur

Préparation

Donne : 4 portions

Temps de préparation : 20 minutes (ou jusqu'à 8 heures pour la marinade)

Temps de cuisson : 16 minutes

1. Dans un petit bol, mélangez le basilic, l'ail en poudre, le sel et le poivre. Transférez 1 cuillère à café du mélange dans un grand plat peu profond. Réservez le reste du mélange.
2. Incorporez le zeste de citron, le jus de citron et l'huile d'olive au mélange du basilic dans le plat peu profond. Trempez le poulet dans le mélange et retournez-le pour l'enrober. Transférez-le dans une grande assiette. Couvrez et réfrigérez pendant 10 minutes à 8 heures.
3. Préchauffez le gril à feu moyen-élevé.
4. Disposez les courgettes, le poivron et l'aubergine sur une surface plate. Vaporisez légèrement les deux côtés des légumes avec le spray de cuisson. Saupoudrez les deux côtés avec le mélange de basilic réservé. Du bout des doigts, appuyez doucement sur le mélange pour qu'il adhère aux légumes.
5. Grillez le poulet pendant 4 à 5 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose plus long au centre. Après avoir grillé le poulet d'un côté, mettez les courgettes, le poivron et l'aubergine sur le gril. Grillez les légumes 2 à 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Servez le poulet avec les légumes à côté.

Valeur nutritionnelle par portion (3 oz de poulet et ½ tasse de légumes)

Calories	Gras	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
162	5 g	1 g	328 mg	65 mg	5 g	2 g	3 g	24 g	207 mg



Hamburger rouge, blanc et bleu (Plat principal)

Ingrédients

1 lb de surlonge hachée extra-maigre (96/4)

⅛ c. à café de sel et de poivre noir fraîchement moulu

1 bocal de poivron rouge entier, coupé en quartiers

4 pains à hamburger de blé entier

1 gros oignon blanc doux (Vidalia ou Walla Walla), tranché

2 cuillères à soupe de fromage bleu émietté

1 cuillère à café d'huile d'olive

Préparation

Donne : 4 portions

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

1. Préchauffez le gril à feu moyen-vif.
2. À l'aide de vos mains, façonnez légèrement la surlonge hachée en quatre galettes de 1,25 cm d'épaisseur. Assaisonnez de sel et de poivre.
3. Arrosez légèrement les quartiers de poivron rouge d'huile d'olive.
4. Faites cuire les hamburgers des deux côtés sur le gril chaud pendant environ 5 à 6 minutes de chaque côté pour les hamburgers moyens.
5. En même temps, grillez les poivrons pendant 2 à 3 minutes de chaque côté.
6. Faites légèrement griller les petits pains sur le gril.
7. Servez les hamburgers sur des petits pains grillés avec le poivron rouge, les tranches d'oignon blanc doux et le fromage bleu émietté.

Valeur nutritionnelle par portion (un hamburger + un pain)

Calories	Gras	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
344	12 g	5 g	381 mg	75 mg	30 g	5 g	5 g	31 g	125 mg



Salade de fruits avec vinaigrette au yogourt citronné et à la menthe (Plat d'accompagnement)

Ingrédients

Vinaigrette:

½ tasse de yogourt à la vanille sans gras

1 cuillère à soupe de menthe fraîche hachée

1 cuillère à café de miel

½ cuillère à café de zeste de citron râpé

1 cuillère à soupe de jus de citron frais

Salade:

½ tasse de boules de cantaloup

½ tasse de mûres

½ tasse de framboises

4 brins de menthe fraîche (facultatif)

½ tasse de morceaux d'ananas frais ou en conserve, emballés dans leur propre jus, égouttés (frais de préférence)

Préparation

Donne : 4 portions

Temps de préparation : 15 minutes

1. Dans un petit bol, fouettez ensemble les ingrédients de la vinaigrette.
2. Dans un bol moyen, remuez doucement tous les ingrédients de la salade, sauf la menthe, en prenant soin de ne pas écraser les baies. Répartissez-les dans de petites assiettes. Arrosez de vinaigrette. Décorez avec les brins de menthe.

Valeur nutritionnelle par portion (½ tasse)

Calories	Gras	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
70	0 g	0 g	18 mg	1 mg	16 g	2 g	12 g	2 g	98 mg



Salade de melon d'eau et de feta (Plat d'accompagnement)

Ingrédients

6 tasses de melon d'eau, coupé en cubes
¾ tasse de fromage feta à teneur réduite en matières grasses émietté
¼ tasse d'oignon rouge, tranché finement
¼ tasse de menthe fraîche, hachée
1 cuillère à café d'huile d'olive
2 cuillères à soupe de vinaigre de vin rouge
Sel et poivre au goût

Préparation

Donne : 6 portions

Temps de préparation : 10 minutes

1. Mélangez tous les ingrédients dans un bol de grande portion, sauf la feta. Ajoutez la feta sur le dessus et mélangez délicatement.

Valeur nutritionnelle par portion (½ tasse)

Calories	Gras	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
97	5 g	2 g	262 mg	7 mg	12 g	1 g	10 g	5 g	175 mg



Salade de maïs fraîche avec tomates, basilic et feta

(Plat d'accompagnement)

Ingrédients

5 cuillères à café d'huile d'olive,
divisées
1 cuillère à soupe de jus de citron vert
¼ cuillère à café de sel
¼ cuillère à café de sauce au piment
fort
1½ tasse de maïs frais ou surgelé,
décongelé
1½ tasse de tomates cerises,
coupées en deux
½ tasse de concombre finement
coupé
¼ tasse d'oignon rouge finement
coupé
2 cuillères à soupe de basilic frais
haché ou 2 cuillères à café de basilic
séché
¼ tasse de fromage feta émietté

Préparation

Donne : 4 portions

Temps de préparation : 20 minutes

1. Dans un petit bol, fouettez 4 cuillères à café d'huile d'olive, le jus de citron vert, le sel et la sauce au piment fort. Mettre de côté.
2. Dans une grande poêle, faites cuire le maïs dans l'huile restante à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'il soit tendre. Transférez-le dans un saladier ; laissez refroidir légèrement.
3. Ajoutez les tomates, le concombre, l'oignon et le basilic. Arrosez de vinaigrette et mélangez pour enrober.
4. Laissez reposer 10 minutes avant de servir ou réfrigérez jusqu'à refroidissement. Saupoudrez de fromage juste avant de servir.

Valeur nutritionnelle par portion (¾ tasse)

Calories	Gras	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
157	9 g	3 g	249 mg	13 mg	16 g	3 g	6 g	4 g	228 mg



Smoothie piña colada sans alcool (Boisson)

Ingrédients

4 tasses de lait d'amande à la vanille non sucré
2 tasses de glace
2 tasses de cubes d'ananas frais ou surgelés
½ cuillère à café d'extrait de noix de coco

Préparation

Donne : 4 portions
Temps de préparation : 8 minutes

1. Placez tous les ingrédients dans un mixeur et mélangez à haute vitesse jusqu'à obtenir une consistance lisse. Versez dans 4 verres et servez immédiatement.

Valeur nutritionnelle par portion (1½ tasse)

Calories	Gras	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
70	2 g	0 g	171 mg	0 mg	11 g	2 g	8 g	1 g	248 mg