



Votre guide pour les

Grillades d'été

Bonus :
6 recettes
pour le Grill

Les informations et les outils de ce contenu ne constituent pas un diagnostic ou un traitement médical, ni un substitut à l'avis médical régulier de votre prestataire de soins de santé.

© Teladoc Health, Inc.
Tous droits réservés.

CLC15 073 .A



L'assiette de barbecue équilibrée de Teladoc Health

Si vous êtes invité à un barbecue, vous n'avez peut-être pas grand-chose à dire sur les aliments servis, mais vous pouvez contrôler le contenu de votre assiette. Vos compétences en matière d'assiette équilibrée de Teladoc Health peuvent vous aider à créer un repas équilibré, quelles que soient les options. **N'oubliez pas qu'une assiette équilibrée contient 50 % de légumes non féculents, 25 % de protéines maigres et 25 % de glucides.** Voici comment cela peut fonctionner lors d'un barbecue :

Glucides

Composez 25 % de votre assiette avec un légume à grains entiers ou féculents comme un épi de maïs, une petite pomme de terre au four ou une salade de pâtes.



Légumes non féculents

Remplissez 50 % de votre assiette avec une salade colorée, des légumes grillés ou des tranches de tomates et d'oignons.



Protéines

Complétez les 25 % restants de votre assiette avec des protéines maigres comme un burger de dinde, du poisson grillé ou des brochettes de tofu.

Les graisses saines

Si vous en avez la possibilité, ajoutez des graisses plus saines comme l'avocat, les noix et l'huile d'olive.

6 échanges de plats meilleurs pour votre santé

Certains repas de barbecue ont la réputation de ne pas être les meilleurs pour la santé. Mais de délicieux repas de barbecue peuvent aussi être composés de repas équilibrés. Voici quelques changements simples que vous pouvez faire pour conserver toute la saveur et rester fidèle à vos objectifs de santé.



Surlonge hachée maigre à 90 %

pour hamburger au lieu d'un hamburger plus gras.

Choisir du bœuf haché plus maigre signifie que votre galette de hamburger contiendra moins de graisses saturées, ce qui la rend meilleure pour votre cœur.



Brochettes de poisson et de légumes

au lieu de brochettes de bœuf.

Les brochettes de poisson et de légumes ajoutent des acides gras oméga-3, des vitamines et des minéraux bons pour le cœur.



Salade de chou au vinaigre

au lieu de salade de chou crèmeuse.

La vinaigrette légère met en valeur les légumes. Cette salade contient moins de gras saturés et peu de calories.



Légumes grillés

au lieu de pommes de terre au four.

Les légumes grillés contiennent beaucoup de vitamines, de minéraux et de saveurs, et moins de glucides.



Seltzer aromatisé au citron

au lieu de la limonade.

Vous bénéficieriez d'une hydratation et d'un rafraîchissement optimaux, tout en économisant des calories et des glucides.



Pêches grillées au lieu de

shortcake aux fraises.

Vous gagnerez en nutriments et en fibres en faisant des fruits le centre de votre dessert.

6 recettes de grillades saines et délicieuses



Burger de surlonge aux haricots verts et au sésame

Ingédients

3 oz de surlonge hachée, maigre
1 cuillère à café d'huile d'olive
Sel et poivre au goût
2 tasses de haricots verts, frais ou surgelés
½ cuillère à café d'huile de sésame noire
1 cuillère à café de graines de sésame
1 petit pain léger aux grains entiers, grillé
2 tranches de laitue, de tomate et d'oignon

Préparation

Donne : 1 portion
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes

Façonnez la surlonge en galette, arrosez-la d'huile d'olive et assaisonnez-la de sel et de poivre. Grillez la sur une plaque de cuisson pendant environ 6 minutes de chaque côté (jusqu'à 160°F). Faites revenir les haricots verts dans l'huile de sésame avec les graines de sésame pendant 8 minutes. Servez le burger sur un pain avec de la laitue, des tomates et de l'oignon, avec des haricots verts à côté.

Valeur nutritionnelle par portion (1 burger et 2 tasses de haricots verts)

Calories	Gras	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
400	11 g	2 g	504 mg	76 mg	46 g	5 g	18 g	30 g	1,245 mg



Poulet barbecue au chipotle avec chou frisé croustillant et patate douce

Ingrédients

3 oz de poitrine de poulet sans peau non cuite
2 cuillères à soupe de sauce barbecue
1/4 cuillère à café de poudre de chipotle
1 cuillère à café d'huile d'olive
2 gousses d'ail hachées
2 tasses de chou frisé finement haché
Sel et poivre au goût
1 petite patate douce cuite au four ou au micro-ondes
1 cuillère à café de miel
1/4 cuillère à café de cannelle

Préparation

Donne : 1 portion
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes

Chauffez le gril extérieur ou utilisez une poêle à griller sur la cuisinière. Grillez la poitrine de poulet jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 °F. Mélangez la sauce barbecue avec la poudre de chipotle et badigeonnez le poulet grillé. Dans une poêle à feu moyen, faites revenir l'ail et le chou frisé dans l'huile pendant 4 minutes jusqu'à ce que le chou frisé soit tendre et croustillant, puis assaisonnez avec du sel et du poivre. Garnissez la patate douce de miel et de cannelle.

Valeur nutritionnelle par portion (1 poitrine de poulet, 1 tasse de chou frisé et 1 patate douce)

Calories	Gras	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucre	Protéines	Potassium
426	20 g	5 g	245 mg	72 mg	38 g	9 g	6 g	30 g	897 mg



Poisson grillé à la sauce hoisin et légumes d'été

Ingédients

Spray de cuisson antiadhésif
4 oz de poisson, comme des filets de saumon ou de tilapia
1 c. à soupe de sauce hoisin
½ tasse de courge jaune hachée
½ tasse de cosses de pois
½ tasse de carottes hachées
⅔ tasse de riz brun cuit

Préparation

Donne : 1 portion
Temps de préparation : 8 minutes
Temps de cuisson : 12 minutes

Vaporisez une feuille de papier d'aluminium avec un spray de cuisson et placez le poisson, la sauce hoisin, la courge jaune, les cosses de pois et les carottes dans le papier d'aluminium. Pliez et scellez. Cuire le paquet sur le gril pendant 10 à 12 minutes. Les légumes doivent être tendres et le poisson doit s'émettre facilement à la fourchette.

Serviez sur du riz brun.

Valeur nutritionnelle par portion (Filet de poisson, 1½ tasse de légumes, ⅔ tasse de riz brun)

Calories	Gras	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
335	9 g	1 g	353 mg	50 mg	38 g	4 g	9 g	27 g	908 mg



Salade de fenouil et grenade au poulet grillé

Ingrédients

1½ cuillère à café d'huile d'olive
¼ tasse de jus d'orange frais
1 bulbe de fenouil moyen, finement tranché
1 (4 oz) poitrine de poulet sans peau et désossée
½ c. à café de sel
¼ c. à café de poivre noir
2 tasses de pousses d'épinards
½ tasse de quartiers d'orange
½ tasse de graines de grenade
1½ cuillère à soupe d'amandes grillées, non salées, hachées
1 cuillère à soupe de menthe fraîche tranchée très finement

Préparation

Portions : 1 portion

Temps de préparation : 1 heure (10 minutes actives)

Temps de cuisson : 10 minutes

Mélangez l'huile d'olive et le jus d'orange dans un bol moyen ; ajoutez le fenouil. Mélangez, couvrez et laissez refroidir 1 heure. Pendant ce temps, chauffez le gril ou la poêle à griller à feu moyen-vif. Assaisonnez le poulet avec le sel et le poivre ; placez sur le gril et faites cuire pendant environ 4 à 5 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.

Réservez au chaud. Ajoutez les quartiers d'orange et les graines de grenade au mélange de fenouil, puis mélangez délicatement avec les épinards. Garnissez d'amandes et de menthe. Servez la salade avec la poitrine de poulet.

Valeur nutritionnelle par portion (Filet de poisson, 1½ tasse de légumes, ⅔ tasse de riz brun)

Calories	Gras	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucre	Protéines	Potassium
459	17 g	2 g	512 mg	64 mg	51 g	13 g	21 g	31 g	2,064 mg



Bok choy grillé

Ingédients

- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1 bébé bok choy, coupé en deux

Préparation

- Donne : 1 portion*
Temps de préparation : 3 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes
- Mélangez le bok choy avec l'huile et l'ail.
Faites griller 5 minutes en retournant une fois.

Valeur nutritionnelle par portion (1 bébé bok choy)

Calories	Gras	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
54	5 g	1 g	56 mg	0 mg	3 g	1 g	1 g	2 g	226 mg



Pêches grillées

Ingédients

1 pêche coupée en deux et dénoyautée

½ cuillère à café d'huile d'olive

Préparation

Donne : 1 portion

Temps de préparation : 3 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Préchauffez le gril à feu moyen. Badigeonnez les deux côtés des moitiés de pêches d'huile d'olive. Faites-les griller, côté coupé vers le bas, jusqu'à ce que les fruits portent des marques de gril (environ 4 à 5 minutes). Retournez les pêches de l'autre côté et placez-les à feu indirect pendant encore 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce que les fruits aient ramolli.

Valeur nutritionnelle par portion (1 pêche)

Calories	Gras	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
79	3 g	0 g	0 mg	0 mg	14 g	2 g	14 g	1.4 g	285 mg