

BARBECUE / PLANCHA

GRAS	MAIGRE
Saucisse (de volaille ou chipolata)	Brochette (boeuf, poulet, veau)
Merguez	Côte de porc filet
Travers de porc	Poulet
Andouillette	Entrecôte, côte de boeuf
Agneau	Crevettes/gambas
Boudin	Poisson
	Filet mignon

Faire griller des légumes... (poivrons, courgettes, aubergines, tomates, oignons...)

DES MARINADES LEGERES

4 possibilités : faire un mélange de...

- 1 - Citron + piment, gingembre, menthe...
- 2 - Vin + ail, échalotes, thym
- 3 - Sauce soja salée
- 4 - Pulpe de tomate + ail, thym, basilic...

Astuce sauces : Vous pouvez remplacer les sauces bourguignonnes, béarnaises etc. par des moutardes (aromatisées aussi).

LES SALADES COMPOSEES

Les pièges !

Fêta, mozzarella : 30g/ jour maximum

Croûtons

Pignons de pin ou mélanges de graines (tournesol etc.)

Maïs

Tomates confites

Olives

Avocat

Lardons (prendre des allumettes de bacon)

VINAIGRETTE LEGERE

Pour 2 personnes

1 càs d'huile,

1 càs d'eau,

1 càs de vinaigre OU citron,

1 càc de moutarde, sel, poivre, persil, ail...

LES FRUITS, EQUIVALENCES

1 portion de fruits est égale à :

150g de fruits rouges (fraises, framboises, groseilles etc.)

ou 12 cerises

ou $\frac{1}{4}$ de melon

ou 1 pomme en volume

ou 2 à 3 abricots

ou 1 à 2 nectarines/pêches

ou $\frac{1}{2}$ tr. de pastèque

LES GLACES

Le meilleur choix : **2 boules de glace au choix !**

(1 magnum = 7 boules / 1 cône = 4-5 boules)