

Les astuces pour bien manger cet été

Les Sauces

Le piège, en été, ce sont les sauces telles que la mayonnaise, qui contient environ 70 % de lipides, et la surconsommation de vinaigrettes. Alors préférez plutôt :

Les sauces vinaigrettes « allégées » : comptez une cuillère à soupe d'huile, autant de vinaigre et autant d'eau. Vous pouvez améliorer la texture en ajoutant échalote et moutarde.

La sauce crème allégée (froide) : vous remplacez une partie de la crème par du fromage blanc à 20 % de matière grasse.

Les sauces cocktail, béarnaise, mayonnaise, aioli... plus légères : il s'agit de remplacer une grande partie de l'huile par du fromage blanc ou du yaourt bulgare.



Le Barbecue

Le poisson : pour faire une cuisson directe sur la grille, il est préférable de choisir un poisson qui a une chair ferme. **À déguster de la manière la plus simple, juste entre deux grilles légèrement huilées** : la sardine, le maquereau, la truite. Le thon est également délicieux, mais plus coûteux. Le saumon grillé a aussi une belle tenue sur le barbecue ; il est moins cher si vous l'achetez entier.

Les viandes qui peuvent se cuire au barbecue sont nombreuses, ce qui permet de ne pas tomber dans la facilité des saucisses à 30 % de matière grasse. Vous pourrez, par exemple, utiliser du poulet ou des cubes de volaille, du bœuf, de l'agneau, du magret de canard.

Attention : il est important de ne pas faire carboniser vos aliments. Pour cela, veillez à placer la grille à la bonne hauteur et soyez patient : un barbecue, ça s'attend. Les parties brûlées de l'aliment ne doivent pas être consommées (cancérogènes).

A l'heure de l'apéro

Pour rappel, 100 g de **cacahuètes salées** apportent 47 g de lipides. **Voici quelques propositions d'apéro plus légers** :

- ❖ **Toast** à la tomate confite,
- ❖ **Champignons de Paris** farcis avec du fromage blanc à la ciboulette,
- ❖ **Rillettes de sardines** ou de maquereaux : mixer votre poisson cuit avec de la moutarde et du fromage blanc ou de la sauce tomate ,
- ❖ Tranches de **courgettes crues** trempées dans une petite sauce,
- ❖ **Noix de jambon** sec façon saucisson et façon chorizo maigre...

La recette de Cécile

Cocas de verduras confits :

400 g de pâte à pain ou pâte à pizza
500 g d'aubergines, 500 g de tomates,
500 g de courgettes
3 oignons, 2 gousses d'ail
Huile d'olive, sel et poivre

Étaler la pâte au rouleau.

Laver les légumes et les trancher sans les éplucher.

Hacher l'ail et l'oignon. Mettre à cuire les légumes, avec ail, l'oignon et un peu d'huile d'olive. Saler et poivrer puis cuire à feu doux pendant une heure.

Étaler la préparation sur la pâte et faire cuire environ 30 mn (comme un pizza).

Vous pouvez aussi faire des mini chaussons.