

# ALIMENTATION SAINE

## Recettes de grillades



**Salade de maïs du sud-ouest**

Donne 4 portions

8 épis de maïs frais, encore avec les feuilles  
1 poivron rouge, coupé en dés  
2 poivron vert, coupé en dés  
1 oignon rouge, haché  
1 tasse de coriandre fraîche, hachée  
1/2 de tasse d'huile d'olive  
4 gousses d'ail, hachées  
3 limes, jus  
1 c. à thé de sucre blanc  
1 c. à soupe de sauce épicé  
Sel et poivre, au goût

Mettre le maïs dans une casserole avec une quantité d'eau qui suffit à couvrir le maïs. Laisser reposer pendant 15 minutes.

Préchauffer le gril à feu vif. Retirer les soies du maïs, mais laisser les feuilles intactes.

Placer le maïs sur le gril. Faire cuire, en tournant occasionnellement, pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Retirer du feu et laisser refroidir un peu. Retirer et jeter les feuilles.

Couper les grains de maïs de l'épi et les mettre dans un bol de taille moyenne. Ajouter les poivrons et l'oignon. Mélanger pour combiner.

Ajoutez la coriandre, l'huile, le jus de lime, le sucre, le sel, le poivre et la sauce piquante dans un mélangeur. Mélanger le tout jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Verser sur les légumes et remuer pour combiner.

Cal 223 | Lipides 14,7g | Protéines 3,7g | Sodium 356mg



**Courgettes grillées**

Donne 4 portions

1 c. à soupe de jus de citron  
1 c. à thé de zeste de citron  
3 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge, avec du surplus pour badigeonner les courgettes  
1/4 de tasse de feuilles de basilic frais, haché  
2 c. à soupe de câpres, rincées, hachées grossièrement  
4 courgettes moyennes, coupées en rondelles de 1/2 po.  
Sel Kasher et poivre noir fraîchement moulu, au goût.

Pour faire la vinaigrette, ajouter le jus de citron, l'huile d'olive, le basilic et les câpres dans un bol. Fouetter pour incorporer le tout et assaisonner de sel et de poivre. Mettre de côté.

Chauffer le gril à feu vif pendant au moins 10 minutes. Nettoyer et huiler la grille de cuisson.

Badigeonner les courgettes avec de l'huile d'olive des deux côtés, et ajouter du sel et du poivre. Ajouter les courgettes sur le gril chaud et faire cuire, à couvert, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées sur un côté (4-5 minutes). Retourner et cuire, à couvert, jusqu'à ce que les courgettes soient bien dorées et tendres (3-4 minutes).

Transférer les courgettes sur un plateau de service. Verser la vinaigrette sur le dessus. Servir chaud.

Cal 126 | Lipides 11g | Protéines 3g | Sodium 117mg



**Brochettes de crevettes au pesto**

Donne 7 portions

1 tasse de feuilles de basilic frais, hachées  
1 gousse d'ail  
1/4 de tasse de fromage parmesan râpé  
3 c. à soupe d'huile d'olive  
1 1/2 lb (poids après décortilage) de crevettes géantes, décortiquées et déveinées  
Sel et poivre, au goût

Assurez-vous d'avoir 7 brochettes (en bois ou en métal) à portée de main!

Dans un robot culinaire, mélanger le basilic, l'ail, le fromage, le sel et le poivre pour obtenir un résultat homogène. Incorporer lentement l'huile d'olive en pulsant le robot culinaire.

Ajouter les crevettes crues dans un bol et ajouter le pesto. Couvrir et laisser mariner au réfrigérateur pendant 2 à 3 heures.

Si vous utilisez des brochettes en bois, trempez-les dans l'eau pendant au moins 20 minutes pour les empêcher de brûler sur le gril. Enfiler les crevettes sur les brochettes.

Chauffer le gril à feu moyen-doux. Pulvériser les grilles légèrement avec de l'huile. Placer les crevettes sur le gril chaud et les faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient roses sur le fond (3 minutes). Retourner et cuire jusqu'à ce qu'elles soient opaques et bien cuites (3 minutes).

Cal 180 | Lipides 8,4g | Protéines 25g | Sodium 292mg



### Burgers Portobello

Donne 4 portions

1 c. à soupe d'huile d'olive et 1 c. à soupe d'huile balsamique ou de vinaigre de vin rouge

½ c. à thé de basilic séché

4 champignons Portobello de taille moyenne, nettoyés à la main

1 gros poivron rouge, épépiné et coupé en tranches larges

1 oignon moyen, tranché en anneaux épais (ne pas séparer)

4 pains aux grains entiers

1 tasse de feuilles entières de jeunes épinards

Pour la tartina de pois chiches :

1 tasse de pois chiches en conserve, égouttés et rincés

2 c. à soupe de crème sure à faible teneur en gras

2 c. à soupe d'oignons, hachés

1 c. à soupe de coriandre fraîche, hachée

2 gousses d'ail, hachées

2 c. à thé de jus de citron ou de lime

1 c. à thé de cassonade

¾ c. à thé de coriandre moulue

½ c. à thé de cumin moulu

Pour préparer la tartina de pois chiches, combiner tous les ingrédients dans un mélangeur ou un robot culinaire et mélanger jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Réfrigérer jusqu'au moment de l'utiliser.

Dans un petit bol, mélanger l'huile d'olive, le vinaigre et le basilic. Badigeonner le mélange d'huile sur tous les côtés des légumes.

Chauffer le gril à feu moyen et le badigeonner d'huile pour éviter que les aliments soient collés. Faites cuire les champignons et les légumes pendant 3-4 minutes par côté, ou jusqu'à ce qu'ils soient caramélisés et bien dorés. Badigeonner la marinade restante sur les légumes plusieurs fois pendant la cuisson.

Pour servir, recouvrir le fond du petit pain avec des feuilles d'épinards. Placer un champignon entier sur le dessus. Répartir le mélange de pois chiches sur le champignon. Garnir de poivrons et d'oignons. Servir immédiatement.

Cal 267 | Lipides 6,8g | Glucides 45g | Protéines 10,4g | Fibres 4g | Sodium 423mg

Références Images par Freepik



### Poulet barbecue

Donne 4 portions

5 c. à thé de paprika doux

4 c. à thé de cassonade

3 c. à thé de sel Kasher

2 c. à thé de poivre noir fraîchement moulu

1 c. à thé de poudre d'ail

6 poitrines de poulet désossées et sans peau de 6-oz

2 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge ou beurre non salé fondu

1 c. à thé d'assaisonnement de fumée (comme Hickory Liquid Smoke)

1 tasse de sauce barbecue

Pour préparer le marinade, mélanger les 5 premiers ingrédients dans un bol. Pour cette recette, vous aurez besoin entre 1½ à 2 cuillères à soupe de marinade. La marinade se conservera pendant plusieurs semaines dans un bocal fermé.

Répartir le mélange sur les deux côtés du poulet. Placer le poulet dans un plat de cuisson, couvrir d'une feuille d'aluminium et réfrigérer pendant 20 minutes.

Pour préparer le mélange de badigeonnage, combiner l'huile et l'assaisonnement de fumée dans un petit bol et fouetter.

Faites griller le poulet à feu vif pendant 4 à 6 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il soit doré. Commencer à badigeonner le poulet après les 2 premières minutes de cuisson et continuer à le badigeonner plusieurs fois pendant la cuisson.

Transférer le poulet dans une assiette et le servir accompagné de sauce barbecue et d'une salade fraîche.

Cal 303 | Lipides 12g | Protéines 36g | Sodium 973mg

