



Cœur  
+AVC<sup>MC</sup>

# Guide de cuisine santé au barbecue

L'été est synonyme de repas simples et frais préparés sur le barbecue. Découvrez de délicieuses recettes et des conseils sur la santé du cœur pour bonifier la saison du barbecue.



## À l'intérieur

- 35 recettes approuvées par des nutritionnistes
- Préparation de la marinade parfaite
- Conseils en matière de nutrition et de sécurité

Toutes les recettes sont approuvées par les nutritionnistes de Cœur + AVC et se trouvent sur le site [coeuretavc.ca/vivez-sainement/recettes](http://coeuretavc.ca/vivez-sainement/recettes)

# Exploitez la puissance des protéines

Laissez tomber les viandes transformées comme les hot-dogs et les saucisses au profit de viandes fraîches et maigres. Réduisez votre consommation de gras saturés en retirant le gras visible de la viande et la peau de la volaille.

**Poisson :** Les meilleures options sont les steaks comme le thon, le saumon ou l'espadon, ou les poissons entiers comme la truite, le vivaneau rouge, le bar d'Amérique et le tassergal.

## Recettes à essayer :

[Pétoncles grillés alla puttanesca \(photo à droite\)](#)

[Brochettes de crevettes grillées](#)

[Darnes de thon grillées à la coriandre et au basilic](#)

**Volaille :** Grillez de la poitrine de dinde ou de poulet, ou des cuisses ou pilons de poulet.

## Recettes à essayer :

[Repas au poulet et au chou-fleur grillés \(photo à droite\)](#)

[Pilons de poulet BBQ](#)

[Souvlakis de poulet avec tsatsiki à l'aneth](#)

[Poulet à l'ananas et au gingembre](#)

[Cuisses de poulet épicé sur le grill](#)

**Porc :** Les morceaux maigres comme le filet ou les côtelettes de longe sont parfaits pour le barbecue.

## Recettes à essayer :

[Salade de porc et haricots noirs](#)

[Porc et mini poivrons avec sauce piquante au gingembre frais](#)

[Porc grillé des Antilles avec sauce salsa tropicale](#)

**Hamburgers :** Faites vos propres boulettes avec du bœuf haché maigre ou extra-maigre, de la dinde ou du poulet.

## Recettes à essayer :

[Salade de chou avec bouchées de viande \(photo à droite\)](#)

**Steak :** Essayez de griller de la noix de ronde, de la pointe de surlonge, du filet, du haut de surlonge ou du contre-filet.

## Recettes à essayer :

[Yucatan – bifteck de hampe épicé \(photo à droite\)](#)

[Bifteck grillé au citron-herbes](#)

[Biftecks à l'ail et aux fines herbes](#)

**Options végétariennes :** Le tofu extra ferme mariné et certains fromages à pâte demi-ferme comme l'halloumi ou le scamorza sont de bons choix (à griller sur la grille supérieure).

## Recettes à essayer :

[Burgers à la patate douce et aux haricots noirs](#)

[Tofu et pak-choï grillés](#)



Pétoncles grillés alla puttanesca



Repas au poulet et au chou-fleur grillés



Salade de chou avec bouchées de viande



Yucatan – bifteck de hampe épicé

## Conseils de sécurité



- Utilisez un thermomètre à viande pour vous assurer que la viande et la volaille sont assez cuites.
- Utilisez toujours des planches à découper différentes pour les légumes et fruits et les viandes, afin d'éviter que les bactéries de la viande crue entrent en contact avec les fruits et légumes.
- Jetez toute marinade qui a été utilisée sur de la viande crue. Faites-en une nouvelle pour faire mariner des légumes ou assaisonner une salade.
- Faites tremper les brochettes en bois pendant 20 à 30 minutes avant de les utiliser afin qu'elles ne s'enflamment pas.





## Bol d'orge au poulet grillé

 4 portions

 30 min

### Ingrédients

- 125 ml (½ tasse) d'orge perlé ou d'orge mondé
- 500 ml (2 tasses) de bébé roquette
- 4 carottes, tranchées dans le sens de la longueur
- 2 poivrons rouges, coupés en quartiers
- 2 poitrines de poulet désossées et sans la peau (environ 454 g [1 lb])
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile de canola, à diviser
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre de chili
- 10 ml (2 c. à thé) de vinaigre balsamique

### Préparation

1. Dans une petite casserole, recouvrir l'orge d'eau; porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que l'orge soit légèrement tendre. Bien égoutter et mélanger avec la roquette; mettre de côté.
2. Vaporiser les carottes et les poivrons d'un enduit à cuisson; mettre de côté.
3. Badigeonner les poitrines de poulet avec 5 ml (1 c. à thé) d'huile et enrober de poudre de chili.
4. Chauffer le barbecue à température moyenne élevée et faire griller les carottes et les poivrons pendant environ 7 minutes et les poitrines de poulet pendant environ 12 minutes. Tourner de temps en temps jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que le poulet ne soit plus rose à l'intérieur. Déposer sur une planche à découper.
5. Trancher les carottes et les poivrons; mélanger avec le reste de l'huile et le vinaigre. Répartir l'orge dans 4 bols et ajouter les légumes. Trancher le poulet et le disposer sur le dessus pour servir.

#### Valeur nutritive par portion (1 de 4)

- Calories 280 • Protéines 26 g
- Lipides 6 g • Gras saturés 1 g • Cholestérol 60 mg
- Glucides 33 g • Fibres 5 g • Sucres 7 g • Sucres ajoutés 0 g
- Sodium 120 mg • Potassium 700 mg



Cette recette est disponible en vidéo! Regardez-la ici.



# Casserole de crevettes et de maïs grillés

 4 à 6 portions

 38 min

## Ingrédients

- 750 g** (1½ lb) de pommes de terre grelots, coupées en deux
- 75 ml** (⅓ tasse) de bouillon de légumes à teneur réduite en sel ou d'eau
- 45 ml** (3 c. à table) de persil frais, à diviser
- 2 ml** (½ c. à thé) de poivre
- 15 ml** (1 c. à table) d'huile de canola
- 2 épis** de maïs, épluchés, coupés en quatre
- 5 ml** (1 c. à thé) de poudre de chili
- 500 g** (1 lb) de grosses crevettes (21/25) décortiquées, décongelées
- 1 tomate**, coupée en dés
- 4 gousses** d'ail, hachées finement
- 1 ml** (¼ c. à thé) de piment de Cayenne

## Préparation

- 1.** Dans du papier d'aluminium ou un plat de cuisson allant sur le grill, mélanger les pommes de terre avec le bouillon, 25 ml (2 c. à table) du persil et le poivre. Placer le contenant sur le grill préchauffé à température moyenne élevée; fermer le couvercle et griller pendant 10 minutes, en remuant une fois.
- 2.** Dans un bol, mélanger le maïs avec l'huile et la poudre de chili. Ouvrir le couvercle et incorporer le maïs aux pommes de terre. Refermer le couvercle et griller pendant 5 minutes.
- 3.** Dans le même bol, mélanger les crevettes avec les cubes de tomate, l'ail et le piment de Cayenne. Ouvrir le couvercle et remuer les légumes. Incorporer le mélange de crevettes; refermer le couvercle et griller pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce que les crevettes soient fermes et roses et que les pommes de terre soient tendres. Garnir du reste du persil pour servir.

### Valeur nutritive par portion (1 de 4)

• Calories 300 • Protéines 23 g  
 • Lipides 5 g • Gras saturés 0,5 g • Cholestérol 160 mg  
 • Glucides 41 g • Fibres 6 g • Sucres 6 g • Sucres ajoutés 0 g  
 • Sodium 260 mg • Potassium 1150 mg



# Rehaussez vos légumes

La grillade fait ressortir les saveurs exquises des légumes, qui contiennent des fibres, des vitamines et des minéraux bons pour le cœur. Ils peuvent être mélangés avec de la marinade ou simplement badigeonnés d'huile.



Salade de maïs et poivrons grillés



Plat de légumes et de grains grillés



Salade d'asperges et de brocoli grillés



Tofu et pak-choï grillés

## Meilleurs choix pour les grillades

- Asperges
- Zucchinis
- Oignons (coupés en quatre dans le sens de la longueur et avec les racines intactes)
- Aubergines
- Poivrons
- Champignons
- Patates douces
- Épis de maïs

## Recettes à essayer

[Salade d'asperges et de brocoli grillés \(photo à droite\)](#)

[Brochettes de brocoli et tomates grillés](#)

[Salade de maïs et poivrons grillés \(photo à droite\)](#)

[Tofu et pak-choï grillés \(photo à droite\)](#)

[Plat de légumes et de grains grillés \(photo à droite\)](#)

[Asperges piquantes grillées](#)

## 3 étapes pour une marinade parfaite

Un mélange piquant d'acide, d'huile et d'herbes aromatiques donne du goût et de la tendreté à vos grillades et peut agrémenter les légumes, les salades et les plats à base de grains. De nombreuses marinades du commerce sont riches en sucre et en sel. Alors, pourquoi ne pas créer la vôtre avec ce qui se trouve dans votre cuisine?

### Étapes

- 1. Choisir un élément acide.** Essayer du vinaigre, du vin ou du jus d'agrumes.
- 2. Ajouter la même quantité d'huile.** Les huiles végétales comme celles d'olive ou de canola sont de bons choix pour le grill.
- 3. Il ne faut pas oublier la saveur!** Ajouter vos herbes et épices préférées; de l'ail ou de l'oignon émincés; ou des fruits ou légumes finement hachés comme des pommes, des pêches ou des poivrons.





## Guacamole nourrissant aux légumes grillés

 **8 portions**

 **15 min**

### Ingrédients

- 25 ml** (2 c. à table) d'huile de canola, à diviser  
(et plus pour le gril)
- 1 petit zucchini**, tranché en trois dans le sens de la longueur
- 1 poivron rouge**, évidé, épépiné, coupé en deux
- 1 avocat juste assez mûr**, pelé, tranché en deux
- ½ petit oignon rouge**, coupé en deux
- Le jus de 1 lime**
- 50 ml** (¼ tasse) de coriandre, émincée

### Préparation

- 1.** Préparer le gril en le badigeonnant d'huile de canola. Préchauffer le gril à température moyenne élevée.
- 2.** Badigeonner légèrement les deux côtés des légumes avec 15 ml (1 c. à table) d'huile de canola. Placer les tranches de zucchini, les moitiés de poivrons et d'oignons sur le gril pendant environ 3 à 4 minutes de chaque côté.
- 3.** Retirer du gril. Couper en petits dés le zucchini, le poivron et l'oignon. Placer les légumes dans un grand bol. Ajouter l'avocat et réduire en purée.
- 4.** Incorporer le reste de l'huile de canola, le jus de lime et la coriandre. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.

#### Valeur nutritive par portion (pour 50 ml [¼ tasse])

• Calories 80 • Protéines 1 g  
 • Lipides 7 g • Gras saturés 1 g • Cholestérol 0 mg  
 • Glucides 4 g • Fibres 2 g • Sucres 1 g • Sucres ajoutés 0 g  
 • Sodium 0 mg • Potassium 185 mg



# Des accompagnements délicieux

Les plats principaux au barbecue s'accompagnent bien d'à peu près tout, de la traditionnelle salade verte aux haricots en passant par le houmous.

Augmentez la valeur nutritive de vos plats d'accompagnement et de vos salades en choisissant des pâtes de grains entiers, en laissant la pelure sur les pommes de terre et en essayant des grains entiers comme le riz brun, le quinoa ou le sarrasin. Augmentez les nutriments en doublant la quantité de légumes et en ajoutant des noix et des fruits.

## Recettes à essayer

[Haricots verts, champignons sauvages et oignons cipollini à l'asiatique](#)

[Salade d'avocat, tomates et feta](#)

[Salade de doliques et d'ail rôti](#)

[Salade de grains farro et de haricots noirs \(photo à droite\)](#)

[Salade aux haricots rapide et facile](#)

[Salade grecque aux lentilles \(photo à droite\)](#)

[Salade aux trois grains avec fromage de chèvre \(photo à droite\)](#)



Quinoa au mélange de légumes



Salade aux trois grains avec fromage de chèvre



Salade grecque aux lentilles



Salade de grains farro et de haricots noirs

## Mieux vaut avoir le bon équipement

En investissant dans quelques outils de base, vous passerez l'été à préparer de délicieux repas sur le grill.

**Brochettes**  
(en métal ou en bois)



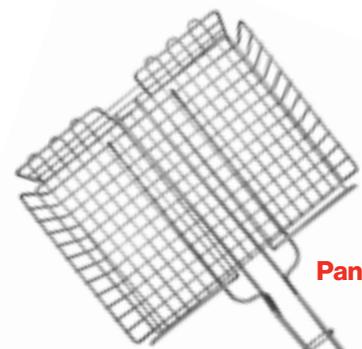
**Pinceau à huile**  
résistant à la chaleur



**Thermomètre à viande**



**Panier à grill**





## Salade de riz sauvage croquant avec vinaigrette à la mûre

 6 portions

 1 h 15 min

### Ingrédients

- 125 ml (½ tasse) de riz sauvage
- 500 ml (2 tasses) d'eau
- 125 ml (½ tasse) de céleri, coupé en dés
- 125 ml (½ tasse) de concombre, coupé en dés
- 50 ml (¼ tasse) d'oignon vert, haché
- 125 ml (½ tasse) de mûres fraîches ou congelées, à diviser
- 45 ml (3 c. à table) de vinaigre de vin rouge
- 22 ml (1 ½ c. à table) d'huile de canola
- 10 ml (2 c. à thé) de sucre
- 1 ml (¼ c. à thé) de poivre fraîchement moulu
- 50 ml (¼ tasse) de pacanes grillées, hachées

### Préparation

1. Dans une grande casserole, mélanger le riz et l'eau. Porter à ébullition, couvrir, réduire le feu et laisser mijoter pendant 45 à 60 minutes, jusqu'à tendreté. Retirer du feu avec le couvercle et laisser reposer pendant 30 à 60 minutes jusqu'à ce que la texture désirée soit atteinte. Rincer et laisser refroidir.
2. Dans un grand bol, combiner le riz, le céleri, le concombre et l'oignon vert.
3. Préparer la vinaigrette : bien fouetter ou utiliser un mélangeur pour combiner 50 ml (¼ tasse) de mûres, le vinaigre de vin rouge, l'huile de canola, le sucre et le poivre.
4. Au moment de servir, dans un grand bol ou dans des assiettes individuelles, déposer le mélange de riz au fond, parsemer des 50 ml (¼ tasse) restants de mûres et des pacanes puis arroser de façon attrayante avec la vinaigrette.

#### Valeur nutritive par portion (250 ml [1 tasse])

• Calories 130 • Protéines 3 g  
 • Lipides 7 g • Gras saturés 0,5 g • Cholestérol 0 mg  
 • Glucides 16 g • Fibres 2 g • Sucres 3 g • Sucres ajoutés 1 g  
 • Sodium 10 mg • Potassium 135 mg



# N'oubliez pas le dessert

La chaleur du barbecue caramélise les sucres naturels des fruits, ce qui leur donne une saveur succulente en plus des vitamines et des fibres.

## Meilleurs choix pour les grillades

- Ananas
- Pêches
- Nectarines
- Abricots
- Prunes
- Poires
- Pommes

## À essayer pour de succulentes brochettes

- Cantaloup
- Melon d'eau
- Bananes
- Fraises

Badigeonner légèrement les fruits avec une huile sans saveur (comme celle de canola) pour éviter qu'ils ne collent. Éviter l'huile d'olive extra-vierge, car son goût est trop fort.

S'assurer que le grill est propre; rien ne gâche plus le goût des fruits grillés comme des restes de poisson!

Pour une version sucrée, servir avec du yogourt grec nature allégé, un filet de miel, une pincée de cannelle et de la menthe fraîche. Pour une version salée, parsemer de fromage de chèvre et d'une réduction de balsamique (faire mijoter 125 ml [½ tasse] de vinaigre balsamique jusqu'à ce que la quantité soit réduite de moitié).



**Conseil :** Faites tremper les fruits dans de l'eau froide pendant environ 30 minutes avant de les griller pour qu'ils restent juteux.

Toutes les recettes sont approuvées par les nutritionnistes de Cœur + AVC et se trouvent sur le site [coeuretavc.ca/vivez-sainement/recettes](https://coeuretavc.ca/vivez-sainement/recettes)





**Combattons les maladies du cœur**  
**Combattons l'AVC**  
**Combattons le désespoir**  
**Combattons l'inégalité**  
**Combattons l'inconnu**



**Combattons  
ensemble**

[couretavc.ca](http://couretavc.ca)