

## 10 points importants pour réussir votre barbecue

### 1. L'apéro

- Afin d'éviter les chips, achetez noix de cajou, cacahuètes, fruits secs, graines diverses en vrac.
- Faites griller des pois chiches au four avec de l'huile et du paprika.
- Préparez des petits légumes crus: carottes, concombres, tomates cerises,...
- Proposez du pain avec des tartinades: (fromage blanc-radis-herbes ; fromage blanc-avocat-citron-poivre de cayenne ; feta-ricotta-aneth,...)
- Tartes aux légumes ou pizzas maison font bien l'affaire pour l'apéro également !
- Viande séchée et saucisson, un classique indémodable.
- Houmous avec du pain.
- Pensez aussi aux soupes froides et gaspacho!



### 2. La viande

Un barbecue flexitarien peut s'accompagner de viande mais soyez raisonnable sur les quantités. Un morceau de viande par personne devrait suffire. Choisissez votre pièce préférée en privilégiant une viande :

- blanche (moins productrice de CO2 et consommatrice d'eau lors de l'élevage des animaux),
- provenant d'animaux élevés en plein air dans un cadre bio,
- achetée chez votre boucher dans votre propre contenant zéro déchet.

**Astuce!** Utilisez les cendres du barbecue pour ensuite protéger votre potager des limaces.



### 3. Le poisson

Un barbecue peut aussi accueillir du poisson, en remplacement de la viande.

Privilégiez alors un poisson pêché grâce à des méthodes respectueuses de l'environnement comme une pêche à la ligne. Vous pouvez aussi vous diriger vers du poisson issu d'un petit élevage de qualité (*voir poisson du terroir - Apaq-w*).



### 4. Les fromages

Et oui, on n'y pense pas mais certains fromages s'adaptent bien au barbecue flexitarien ou non. En particulier le halloumi grillé ! C'est un fromage originaire de Chypre assez ferme.

Essayez, ça vous fera voyager le temps d'un repas. Si vous n'en trouvez pas, une feta pourra aussi faire l'affaire ainsi qu'un bon camembert !



### 5. Côté protéines

Pour les végétariens/végan: les alternatives à la viande ne manquent absolument pas et elles sont même plus simples à trouver et à faire sans déchet et bio !

- Tofu grillé
- Champignons
- Galettes de légumes et galettes de lentilles
- Galettes de millet



## 6. Les légumes (de saison!)

On coupe en lamelles ou en rondelles: courgettes, tomates, aubergines et autres poivrons... qu'on aura fait mariner au préalable dans de l'huile d'olive avec des herbes de Provence, du sel, des épices de votre choix. Le tout cuit au four.

Et pourquoi ne pas faire griller des épis de maïs au moment de la récolte ?

**Remarque:** si vous mettez du jus de citron dans votre marinade, faites sécher la pelure des agrumes qui servira d'allume feu si vous avez un barbecue à charbon de bois.



## 7. Accompagnements

Accompagnez ces grillades de taboulé, salade de pâtes grecques, de boulgour, de couscous perlé et autres plats d'été.



## 8. Sauces

Rien ne vaut le fait-maison en matière de sauce !

- Sur une base de mayonnaise (jaune d'œuf-moutarde-huile) : ajoutez de l'ail en purée, ou de l'estragon, ou des tomates séchées.
- Sur une base de yaourt : ajoutez concombre et aneth, ou citron et cumin, ou ail et ciboulette.
- Sur base de purée de tomate : sauce anglaise, sucre de canne, vinaigre, piment.



## 9. Boissons

Pour un barbecue zéro déchet, pensez aux bouteilles en verre et de préférence consignées. Il y a aussi du vin disponible en vrac. Pour les versions sans alcool : jus de fruits, limonade et ice tea maison sont à la carte!



## 10. Bannir l'aluminium

Pas besoin de le remplacer, il suffit d'utiliser d'autres méthodes pour réaliser ses plats. Par exemple, une grille pour poisson, les plats et piques à brochettes réutilisables en inox!

Connaissez-vous les planches en bois de cèdre à faire tremper pendant 4 heures dans de l'eau puis à utiliser pour griller ses aliments avec une bonne saveur fumée?



## Le truc bizarre

Les épluchures de légumes seront vos alliées pour vous régaler simplement mais surtout sainement. Bourrés de vitamines, les légumes se consomment de A à Z ! Les pelures de pomme de terre, patate douce, carotte et betterave sont délicieuses sous forme de chips. Pour les réaliser, c'est très simple :

- Lavez vos épluchures
- Déposez-les sur une plaque de cuisson et assaisonnez-les
- Enfourez une dizaine de minutes au four à 180°C
- Laissez-les sécher quelques minutes à l'air libre.

C'est prêt! Attention, il faut cuisiner des légumes bio!

**Les 4 trucs importants :**

- Vider le frigo avant d'aller à l'épicerie
- Inventer des recettes avec les « déchets alimentaires »
- Calculer les portions avant de cuisiner en trop grande quantité

Penser à favoriser la cuisine et l'achat local et de saison!