

Recette

🐦 f 📺 flickr



Barbecue party (plat complet)

Saison



Niveau

Peut-être
réalisée par

Présence d'allergènes

En référence à la liste des allergènes à déclaration obligatoire (ADO) :

Œufs : utiliser des pâtes sans œuf

Gluten : utiliser des pâtes sans gluten ou riz, pomme de terre

Lait/PLV : remplacer le yaourt par un produit végétal

Ingredients

4
pers.

Brochettes de poulet mariné :

- 500 g** de filet de poulet
- 1** poivron rouge ou jaune ou orange
- 10 g** d'épices indiens (ou curry)
- 2 C à soupe** d'huile de tournesol

Salade estivale de tomates (légume du repas) :

- 700 g** de tomates bien mûres
- 1/2** botte d'oignons blancs nouveaux
- 1/4** de botte de basilic frais
- 4 C à soupe** d'huile d'olive
- sel/poivre ou "5 baies"

Salade colorée de pâtes (féculents du repas) :

- 200 g** de pâtes tricolores type fusilli
- 1** petite boîte de maïs (**140 g** égoutté)
- 2 C à soupe** d'huile de colza
- 2** yaourts brassés ou veloutés
- 1/3** de bouquet de ciboulette fraîche
- 1 C à Soupe** de vinaigre balsamique
- sel/poivre ou "5 baies"

Coût

3,10 € / pers.
estimé achat
matières premières



Temps

1h20 min
de préparation
et cuisson

dont **30 min**
de cuisson

+ **2 h 00**
pour marinade



Barbecue party (plat complet)

Faire mariner la viande 2h00 avant :

- Dans un saladier bien mélanger l'huile de tournesol, les épices indiens et un filet d'eau chaude.
- Couper le filet de poulet en cubes. Bien mélanger avec les épices. Filmer et garder au réfrigérateur.

Préparation

Monter les brochettes de poulet :

- Laver et couper le poivron rouge en morceaux.
- Sur des pics, monter les brochettes : alterner morceaux de poulet mariné et poivron.

Préparer la salade de tomates :

- Laver les tomates, les oignons, le basilic.
- Couper en rondelles les tomates et les oignons blancs nouveaux ; les mettre dans un joli saladier. Ajouter le basilic ciselé, le sel, le poivre ou "5 baies" et l'huile d'olive.
- Remuer délicatement ; filmer et garder de côté.

Préparer la salade de pâtes :

- Cuire les pâtes "al dente" et les égoutter ; les passer sous l'eau froide pour arrêter la cuisson.
- Mettre les pâtes égouttées dans un beau saladier. Ajouter le maïs égoutté.
- Faire la sauce crudité : mélanger l'huile de colza, les yaourts, la ciboulette lavée et ciselée, le sel, le poivre ou "5 baies" et le vinaigre balsamique.
- Ajouter la sauce aux pâtes/maïs et mélanger délicatement le tout. Filmer et mettre au réfrigérateur.
- **Cuire les brochettes** au barbecue ou à la plancha.

Alternatives et astuces :

- **Autres féculents** : lentilles, riz basmati, pois chiches + semoule, taboulé, pomme de terre.
- **Maïs** : privilégier du maïs "sans sucre ajouté".
- **Autres légumes** : carottes, avocat, soja frais, champignons crus, betterave, fenouil, courgettes crues, salade verte.
- **Variantes** : persil, ciboulette, oignon rouge.
- **Ajouter le fromage dans la salade de tomates** : feta, mozzarella, chèvre, comté, gouda (40 g/pne).

Informations

Diététiques et nutritionnelles

Les groupes d'aliments couverts par ce plat sont : féculents (pâtes + maïs), légumes, viande/poisson/œuf.

Ce plat apporte par personne :
160 g de féculents cuits
170 g de légumes
env 100 g de viande cuite.

Pour que le repas soit complet et équilibré, ajouter un produit laitier et un fruit.

Si la recette convient aux diabétiques : OUI
Le repas doit être équilibré. Un repas riche en fibres limite les risques d'hyperglycémie. Les légumes, les pâtes complètes sont riches en fibres.
Ce plat apporte en moyenne 44 g de glucides/pne

Aux personnes qui ont un taux de cholestérol à surveiller : OUI,
Ce plat ne contient pas d'aliment riche en acides gras saturés. Il est tout à fait recommandé. De plus, l'huile de colza est riche en oméga 3 (à utiliser à froid).

Aux personnes qui doivent surveiller les apports en sel : OUI
(en supprimant le sel)
Il n'y a aucun ingrédient riche en sel dans ce plat. Ne pas ajouter de sel dans la préparation. Les autres convives ajouteront le sel dans leur assiette. ATTENTION : dans votre alimentation au quotidien, ne pas remplacer le sel (= chlorure de sodium) par du sel "de régime" : c'est très souvent du chlorure de potassium (dangereux en excès pour le cœur).

