

« Goûte, mange, bouge »

La newsletter qui vous propose des recettes simples et rapides, des astuces et des idées sorties pour toute la famille.

Symbole de l'été : le barbecue

Souvent pointé du doigt dans les régimes, le barbecue peut rimer avec équilibre si on oublie tous les « à côtés » : apéros, chips, sauces, etc. Privilégiez les viandes ou poissons grillés accompagnés de légumes cuits au grill, épis de maïs rôtis, taboulé ou salades, qui satisferont vos papilles.

Quelques conseils pour réussir votre barbecue et éviter tout désagrément.

Tout d'abord, la viande doit cuire grâce à la chaleur des braises et non au contact direct avec les flammes, respectez donc une hauteur d'environ 10 cm pour placer votre grille. Privilégiez le charbon de bois épuré. On rappelle que l'allume feu sert uniquement à faire de bonnes graisses. Il ne faut surtout pas l'utiliser pour raviver un feu, surtout si la viande est sur la grille. Pour finir, il faut éviter, autant que possible, que les graisses ne chutent dans les flammes. Charbon de bois dans une main et pince dans l'autre, vous êtes prêts pour "domestiquer" la braise et préparer un délicieux repas !

Brochettes de veau au Comté et tomates séchées



Ingrédients



Ingrédients pour 3 brochettes

4 escalopes de veau fines
80 g de Comté
9 petites tomates séchées à l'huile
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à café de poivre moulu
3 brins d'origan
Sel

Préparation



Couper dans la longueur chaque escalope en 2 ou 3 morceaux

Détailler le comté en petits rectangles

Poser un rectangle de comté sur chaque morceau d'escalope, puis une tomate séchée, puis un 2^{ème} rectangle de comté.

Rouler délicatement le morceau d'escalope, en serrant bien, et enfiler-le sur une brochette

Continuez de la même manière avec les autres morceaux

Dans un bol, mélanger l'huile d'olive, le poivre, l'origan haché et le sel

Badigeonner la viande de cette marinade à l'aide d'un pinceau.

Cuire au barbecue pendant 10 à 15 minutes (selon l'épaisseur des escalopes), en retournant délicatement les brochettes.

Un incontournable du barbecue : la sauce barbecue

Mettre dans une casserole

- Une bouteille de ketchup ou de coulis de tomates
- 1 c à soupe de sauce worcester®
- 1 c à café de sauce pimentée type Tabasco®
- 1 c à soupe de sucre roux
- 1 c à café de moutarde forte
- 1 c à café de vinaigre de vin
- Sel et poivre

Faire chauffer en remuant pendant une quinzaine de minutes le temps que la sauce épaississe.
A savourer en marinade ou bien en sauce.
Bonne dégustation !



Quelques recommandations de l'Anses* sur l'utilisation du barbecue

- Un barbecue ne doit pas être utilisé dans une enceinte fermée (tel un garage), ni en cas de vent.
- Gardez à proximité de quoi éteindre les flammes en cas d'incident (seau d'eau, extincteur...)
- Surveillez le feu, et veillez à ce qu'il soit bien éteint après usage.
- Si vous êtes parents, pensez à éloigner les enfants.
- Assurez-vous de la stabilité de l'appareil et utilisez une longue fourchette pour récupérer les aliments.
- N'utilisez jamais de liquide ou produit inflammable (alcool à brûler, allume-feu, etc.) pour raviver les flammes de votre barbecue.

Anses : Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail



Mini-jeu

Sauriez-vous retrouver l'intrus en l'entourant parmi les éléments indispensables pour une journée à la plage ?



Réponse : le bonnet

« Ma ville bouge, moi aussi »

Juillet et août 2016 - N°22



MAIRIE DE SAINT MARTIN DE CRAU

Retrouvez nous sur le site
de la Ville :

www.saintmartindecrau.fr