

SALADE BETTERAVES ROTIES, MILLET, FETA ET FIGUES



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES (SI REPAS COMPLET)
POUR 7-8 PERSONNES (SI ACCOMPAGNEMENT BBQ)

- 3 betteraves rouges (5-6 si petites)
- 7-8 petites betteraves chioggia
- ½ concombre (ou 1 petit)
- Quelques feuilles de salade, environ 150g (batavia ou chêne)
- Quelques brins de persil frais
- 1 oignon jeune ou une échalote jeune
- 160g de Feta
- 2 figues fraîches en quartiers (ou 1 nectarine en quartiers ou 1 poignée de cerises coupées en 2)
- 170g de millet
- 2 c. à café de miel
- 1 citron
- Huile d'olive
- Vinaigre de cidre
- 1-2 c. à soupe de graines de courges

PRÉPARATION

- Préchauffez le four à 190C°.
- Lavez, pelez et coupez les betteraves en quartiers. Disposez-les dans un plat allant au four.
- Pressez le citron, ajoutez le miel, 1 c. à soupe d'huile d'olive et 1 pincée de sel. Versez sur les betteraves et enfournez pour environ 45 minutes jusqu'à ce que les betteraves soient moelleuses et bien rôties.
- Cuisez le millet dans de l'eau bouillante pendant 15-20 minutes (2 volumes d'eau pour un volume de millet).
- Une fois cuit, ajoutez 1 c. à soupe d'huile d'olive et 1 c. à café de vinaigre de cidre. Laissez refroidir au frigo.
- Lavez la salade et coupez les feuilles, mettez-les dans un saladier.
- Lavez et hachez le persil et la tige verte de l'oignon jeune.
- Lavez le concombre et coupez-le en lamelles.
- Mélangez le tout dans le saladier : concombre, persil, millet, betterave, feta en cube...
- Assaisonnez avec un peu d'huile d'olive, sel et poivre.
- Garnissez avec des graines de courge et des quartiers de figues fraîches

Valeurs nutritionnelles : voir page suivante

VALEURS NUTRITIONNELLES

Ingrédients	Quantité	Protéine (en g)	Glucide (en g)	Lipide (en g)	Fibre (en g)
Betterave	+/- 700g	12,2	63,7	1,7	17,5
Concombre	100g	0,64	2,54	0,1	0,6
Salade	150g	1,7	1,5	0	2,7
Feta	160g	23,2	4	36,4	0
Millet	170g	17,3	107,4	6,9	16,5
Miel	10g	0,1	8,2	0	0
Huile d'olive	40g	0	0	40	0
Graines de courge	20g	5	2	11,1	1,3
Figues	60g	0,7	8,1	0	2,5
Totaux en g (pour 4 pers)		60,84	197,44	96,2	41,1
Totaux en kcal (pour 4 pers) → 1.898,92 kcal		243,36	789,76	865,8	
Calories pour 1 personne = 474,73 Kcal					
Répartition des macronutriments : protéines = 12,8% glucides : 41,6% lipides : 45,5%					

Apport en légumes par personne : 247,5g *

Apport en fruits par personne : ½ fruit **

Apport en fibres par personne : 10,2g ***

Si pris en repas complet
(pas accompagnement)

* l'apport journalier recommandé en légumes est de 300-400g par personne

** l'apport journalier recommandé en fruits est de 2 fruits par personne

*** l'apport journalier recommandé en fibres est de 25-30g par personne



ASTUCES POUR UN BARBECUE PLUS ÉQUILIBRÉ

Nous savons tous que les barbecues ne sont pas les repas réputés les plus sains. Peut-être avez-vous entendu aussi que les parties grillées noires de la viande sont cancérigènes ou encore que le barbecue est source de mauvaises graisses qui s'oxydent vite dans nos vaisseaux.

Et bien, tout cela est vrai. Cependant, il y a des astuces pour rééquilibrer et « contrebalancer » cela et ainsi profiter d'un bon barbecue tout en faisant du bien à votre corps. La clé est dans les accompagnements.

Premièrement, **végétalisez vos barbecues** à l'aide d'accompagnements riches en légumes variés et colorés. Avec également quelques fruits frais et herbes aromatiques fraîches. Cela pour deux raisons :

1. Manger beaucoup de fruits et légumes lors d'un barbecue rééquilibre l'apport en calories car on combine des aliments riches avec des aliments plus légers.
2. Les végétaux ont la particularité de contenir des nutriments particuliers appelés phytonutriments (flavonoïdes, glucosinolates...). Il s'agit de composés bioactifs aux multiples rôles protecteurs. Ces substances vont diminuer les effets néfastes des toxines liées au barbecue.

Deuxièmement, **accompagner vos barbecues de fibres** (céréales complètes et légumineuses). Cela pour trois raisons :

1. Un apport élevé en fibres permet de réguler le statut en lipides de notre corps. Les fibres réduisent l'absorption des lipides et favorisent le bon cholestérol par rapport au mauvais cholestérol.
2. Les fibres augmentent la sensation de satiété et donc permettent d'éviter de trop manger.
3. Alors que les graisses animales nourrissent les mauvaises souches du microbiote intestinal, les fibres, elles, nourrissent les bonnes souches. Cela rééquilibre donc un peu la chose.

À pièce de viande égale, en fonction de comment on l'accompagne, les effets dans notre organisme seront différents.