

# BARBECUE EQUILIBRÉ



## Protéines

- Sardines grillées (riches en oméga-3)
- Poulet mariné (épices, citron)
- Tofu ou tempeh grillé à la sauce soja
- Œufs durs (en option pique-nique)
- Brochette de boeuf pimenté
- Brochette de colin à l'aneth

## Dessert

- Pastèque, melon, fruits rouges
- Sorbet maison
- Yaourt + coulis de fruits
- Brochette de fruits
- Fraises à la chantilly

## Légumes

- Brochettes de courgette, poivron, oignon rouge
- Tomates cerises grillés à l'ail
- Salade croquante : radis, concombre, fenouil
- Aubergines grillées à l'huile d'olive
- Concombre à croquer
- Poivron grillé

## Sauce et dip

- Yaourt et citron et menthe
- Houmous ou guacamole
- Fromage blanc et persil
- Moutarde et miel
- Mayonnaise au citron

## Féculents

- Salade de lentilles (avec oignons et persil)
- Pommes de terre
- Pain au levain ou pita
- Taboulé au boulgour
- Salade de riz
- Epis de maïs

**💡 Astuce : pensez à varier les textures et les couleurs pour un barbecue aussi beau que bon !**

