



Les accompagnements parfaits pour vos grillades

10 recettes GoodFat GoodCarb avec macros

Quand on pense barbecue, on pense souvent viande...

Pourtant, **ce sont les accompagnements qui déterminent l'équilibre métabolique du repas.**

En ajoutant :

- des légumes riches en fibres
- des bons lipides rassasiants
- des sauces maison simples

on obtient un **barbecue gourmand, rassasiant et compatible avec une alimentation low-carb ou ceto.**

Voici 10 idées simples à préparer pour accompagner vos grillades.

1. Salade avocat – concombre – feta

Ingrédients (2 portions)

1 avocat
½ concombre
40 g feta
1 càs huile d'olive
jus de citron
sel, poivre

Préparation

Couper l'avocat et le concombre en dés.
Ajouter la feta émiettée.
Arroser d'huile d'olive et de citron.

Macros (1 portion)





Calories : ~240 kcal

Lipides : 20 g

Protéines : 6 g

Glucides nets : 5 g

🍅 2. Salade tomate – basilic – huile d'olive

Ingrédients

200 g tomates

2 càs huile d'olive

basilic frais

fleur de sel

Préparation

Couper les tomates.

Ajouter basilic et huile d'olive.

Macros

Calories : 180 kcal

Lipides : 16 g

Protéines : 2 g

Glucides nets : 5 g

🌶️ 3. Poivrons grillés marinés

Ingrédients

2 poivrons rouges

2 càs huile d'olive

1 gousse d'ail

origan

Préparation





Griller les poivrons au four ou au barbecue.
Retirer la peau et couper en lanières.
Ajouter huile, ail et origan.

Macros

Calories : 160 kcal
Lipides : 14 g
Protéines : 2 g
Glucides nets : 6 g

4. Concombre au yaourt grec

Ingrédients

½ concombre
100 g yaourt grec entier
aneth
citron

Préparation

Couper le concombre en petits dés.
Mélanger avec le yaourt, citron et aneth.

Macros

Calories : 120 kcal
Lipides : 8 g
Protéines : 6 g
Glucides nets : 3 g

5. Salade verte – noix – vinaigrette citron

Ingrédients





1 poignée salade verte
30 g noix
1 càs huile de noix
citron

Préparation

Mélanger la salade et les noix.
Assaisonner avec huile et citron.

Macros

Calories : 210 kcal
Lipides : 19 g
Protéines : 4 g
Glucides nets : 3 g

🍄 6. Champignons grillés à l'ail

Ingrédients

200 g champignons
2 càs huile d'olive
1 gousse d'ail
persil

Préparation

Faire griller les champignons à la poêle ou au barbecue.
Ajouter ail et persil.

Macros

Calories : 140 kcal
Lipides : 12 g
Protéines : 4 g
Glucides nets : 4 g





7. Brocoli rôti au parmesan

Ingrédients

200 g brocoli
2 càs huile d'olive
30 g parmesan

Préparation

Cuire le brocoli au four 20 minutes.
Ajouter parmesan.

Macros

Calories : 220 kcal
Lipides : 16 g
Protéines : 10 g
Glucides nets : 6 g

8. Courgettes grillées au pesto

Ingrédients

2 courgettes
2 càs pesto

Préparation

Couper les courgettes en lamelles.
Griller au barbecue.
Ajouter pesto.

Macros





Calories : 180 kcal
Lipides : 16 g
Protéines : 4 g
Glucides nets : 4 g

9. Guacamole express

Ingrédients

1 avocat
jus de citron
sel
coriandre

Préparation

Écraser l'avocat et ajouter citron et coriandre.

Macros

Calories : 230 kcal
Lipides : 21 g
Protéines : 3 g
Glucides nets : 3 g

10. Chou rouge croquant

Ingrédients

150 g chou rouge
1 càs huile d'olive
vinaigre de cidre
graines de sésame

Préparation





Émincer le chou.
Ajouter huile, vinaigre et sésame.

Macros

Calories : 130 kcal
Lipides : 10 g
Protéines : 2 g
Glucides nets : 5 g

🥄 Bonus : 3 sauces maison idéales

Sauce yaourt citron

100 g yaourt grec
citron
aneth
sel

Sauce tahini citron

1 càs tahini
1 càs citron
1 càs eau
sel

Vinaigrette pesto

1 càs pesto
1 càs huile d'olive
vinaigre de cidre

