



# Préparer un barbecue écologique : étapes de la chef Sam

Allumez le barbecue – la saison des grillades est arrivée! La chef Sam, la reine de la cuisine chez les Aliments Maple Leaf, nous livre ses conseils pour des grillades estivales plus durables – autant de petits changements qui ont un fort impact sur la planète. C'est parti!

## Étape 1 : Choisissez un gril plus écologique

Les barbecues électriques rejettent moins d'émissions de carbone dans l'air que d'autres combustibles. Investissez dans un gril adapté à votre famille et à la planète.



## Étape 2 : Plus propre, c'est plus écologique

Les résidus alimentaires peuvent brûler et coller aux grilles du barbecue, provoquant ainsi des émanations inutiles dans l'air. Grattez les débris après chaque utilisation et nettoyez les grilles du barbecue avec un mélange d'eau et de bicarbonate de soude.



## Étape 3 : Choix de protéines durables

L'origine de votre viande est importante. Recherchez le logo Carbon zéro sur la gamme de produits de porc et de poulet de Maple Leaf et préparez-vous à cuisiner!



## Étape 4 : À bas le gaspillage, vive la frugalité

87 % des Canadiens jettent des aliments périmés ou avariés.\* Planifier et acheter de façon responsable vous permettra d'éviter d'acheter trop. Réfrigérez ou congelez les restes dans des contenants hermétiques et organisés.

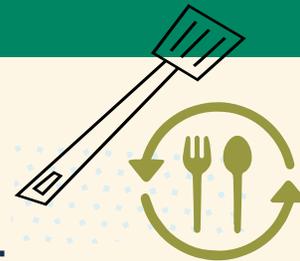


Pour en savoir plus sur la durabilité et sur ce que vous pouvez faire pour aider la planète, consultez le **lexique vert** des Aliments Maple Leaf.

## Étape 5 :

### Improvisez de nouveaux plats avec vos restes!

75 % des Canadiens affirment qu'il leur reste habituellement de la nourriture après un barbecue ou une fête.\* Réduisez le gaspillage alimentaire et donnez une seconde vie à vos restes. Par exemple, utilisez les restes de poulet pour préparer une salade de poulet ou ajoutez-les à ma recette ci-dessous.



### Salade César au maïs et au poulet grillé du Sud-Ouest



#### Ingrédients

2 poitrines de poulet désossées, sans peau ÉSA Prime de Maple Leaf  
10 tasses de laitue romaine, hachée  
2 épis de maïs, grillés et les grains retirés des épis  
1 c. à soupe d'huile végétale  
1 petit avocat, tranché  
1/3 tasse de vinaigrette César, préparée  
1 lime  
2 c. à soupe de piment chipotle séché ou d'assaisonnement du Sud-Ouest + un peu plus  
Lanières de tortilla croustillantes – facultatif

#### Directives

Préchauffer le barbecue à feu moyen-élevé. Dans un bol moyen, arroser le poulet d'huile et saupoudrer d'assaisonnement. Masser le poulet pour bien l'enrober. Faire griller le poulet de 7 à 8 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 °F. Mettre de côté et laisser refroidir. Dans un grand bol, mélanger la laitue avec la vinaigrette, le maïs et le jus de la moitié de la lime. Disposer sur un grand plat de service. Couper le poulet en tranches et le disposer sur la salade avec l'avocat. Saupoudrer d'un peu plus d'assaisonnement. Garnir de lanières de tortilla au goût et servir avec le reste de la lime coupée en petits quartiers.

\*Tel est le constat d'une étude commandée par les Aliments Maple Leaf et réalisée auprès d'un échantillon national représentatif de 1 532 Canadiens membres du forum en ligne Angus Reid, équilibré et pondéré en fonction de l'âge, du sexe, de la région et du niveau de scolarité. À des fins de comparaison seulement, un échantillon de cette taille donnerait une marge d'erreur de +/- 2,4 points de pourcentage à un niveau de confiance de 95 %. L'étude a été réalisée en anglais et en français du 17 au 21 mars 2022.

