

[Le plateau-télé qui n'assomme pas tout de suite votre estomac](#) ^[1]

12 juin 2014



Amateur, allergique ou simple quidam un peu là par hasard, vous n'échapperez pas à la coupe du monde de foot, même si vous vous enfoncez au plus profond d'un fjord islandais. Et si vous la suivez chez vous, à la télé, pourquoi ne pas troquer le sempiternel plateau télé crasseux à base de pizza, chips spéciaux, saucisses télé (limite végétariennes tellement c'est pas de la viande) et cacahuètes grillées par un plateau un peu plus sain ?

Bien évidemment, il y a les classiques :

- **carottes** en bâtonnets (batonnetisées par vos soins, pitié, ne les achetez pas toutes faites, c'est péché)
- leur compatriote **chou-fleur** accompagné d'une petite sauce cocktail, voire, pour les plus intrépides qui ne craignent pas la nourriture saine, de sauce à base de yaourt ou de fromage frais et de fines herbes
- n'hésitez pas non plus à piocher dans les **olives**, même à l'huile

Plus élaboré, il y a de véritables merveilles gustatives comme les **graines de tournesol grillées à sec et arrosées d'un peu de sauce soja** en fin de cuisson. Meilleur que des chips, parole de décadent alimentaire.

À tester aussi : les **feuilles de chou frisé passées au grill**. La préparation est très simple : il suffit de détailler les feuilles du chou frisé en prenant soin d'enlever les tiges et des les badigeonner légèrement d'huile d'olive. Saler, poivrer. Le cumin donne bien également et permet de réduire la quantité de sel. À mettre ensuite sous le grill. Un délice !

Et si vous regardez le Mondial avec ce plateau, n'hésitez pas non plus à faire un parallèle entre le match et ce que vous mangez. Par exemple quelques crackers tartinés de houmous ou des verrines de taboulé quand c'est l'Algérie qui joue. Du gazpacho et des dés de tortilla quand c'est l'Espagne. Un

plateau de fromages belges quand ce sont nos Diables...

Enfin, on commence tout doucement à être dans la saison des tomates. Une tomate cerise, ça vaut tous les chips paprika du monde ! Et puis c'est moins lourd à digérer que les crunchy-cheezy balls arrosées de pils.

Bon appétit !

Photo : [C.P.Storm sur Flickr](#) [2]

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Liens

[1] <https://www.ecoconso.be/fr/Le-plateau-tele-qui-n-assomme-pas>

[2] <https://www.flickr.com/photos/cpstorm/91262935>