



LE SAIN BARBECUE

L'été est là, avec son lot, tant attendu, de barbecues entre amis ! L'odeur de la viande grillée est souvent synonyme de vacances, pourtant, le barbecue n'est pas toujours recommandé alors comment en faire votre allié santé de l'été ?

1 - ON ÉVITE D'ÊTRE TOUT FEU TOUT FLAMME

Plus que le barbecue, c'est la cuisson à très haute température (au-delà de 200°C) qui est associée à l'augmentation de certains cancers (prostate, colon et sein). En effet, selon le National Cancer Institute, la cuisson des viandes et des poissons à très forte chaleur produit des amines hétérocycles (AH) qui peuvent endommager notre ADN. Il faut donc veiller à ne pas avoir de matières calcinées sur vos aliments (noir) et les cuire à 10 cm de la flamme au moins.

2 - ON CHOISIT SA VIANDE

Sur le barbecue, on a souvent tendance à choisir des viandes grasses et salées, comme les saucisses, les merguez, les côtes de porc ou d'agneau... Pourtant, il existe de nombreuses recettes savoureuses et diététiques : volailles marinées, légumes du soleil, poissons... de quoi se faire plaisir en se faisant du bien. Les marinades à base d'origan, d'ail, de citron et de vin réduiraient, selon une étude américaine, le risque de contamination bactériologique (listeria et salmonelles).

3 - DES BARBECUES FRAIS ET COLORÉS

Pour vos sauces, préférez la moutarde, le citron ou des sauces au yaourt plutôt que le ketchup, la mayonnaise et autre béarnaise qui ont tendance à faire gonfler la note calorique de votre repas. Enfin, essayez d'accompagner le tout par une belle salade de légumes verts et de couleurs pour faire le plein de vitamines.

A VOUS DE JOUER

Pour des raisons d'hygiène et éviter la prolifération de bactéries, nettoyez toujours soigneusement vos plaques et grilles de cuisson. La pyrolyse reste une méthode infallible. Brulez votre grille pendant une dizaine de minutes avant de la brosser soigneusement pour éliminer toute trace d'aliments calcinés, terminez enfin par un rinçage de votre matériel et le tour est joué. Veillez également bien nettoyer avec du liquide vaisselle le plat ayant servi aux viandes crues avant d'y déposer les viandes cuites !

Pour plus d'information

CLIQUEZ 
OU
SCANNEZ 

