Barbecue: pour ne garder que le bon

La **cuisson au barbecue**, généralement en plein air, sur une grille, une plaque ou une pierre exposée à une source de chaleur, fait partie des grands plaisirs gustatifs et conviviaux qui accompagnent le beau temps.



Cette technique nécessite cependant des **précautions**.

La première est liée aux conséquences néfastes pour la santé d'aliments éventuellement **trop cuits ou brûlés** par ce mode de cuisson.

La seconde relève des mesures de sécurité à mettre en place pour le maniement et l'utilisation du barbecue.
En effet, en raison de risques de brûlures, la vigilance s'impose, particulièrement avec un barbecue à charbon ou à bois.
Cette consigne concerne tout à la fois le cuisinier et son entourage, y compris les enfants (voir notre article « Brûlures, aucune n'est anodine«).

Feu orange : la moitié des brûlures dues au barbecue proviennent des contacts avec l'appareil ou avec ses braises. (1)

Un grand choix

Le barbecue existe sous des formes diverses.
L'appareil à combustion permet des grillades cuites à partir de braises issues de bois ou de charbon de bois (de préférence épuré).
Parallèlement, on trouve également des appareils à gaz, à fumée (dégagée par du bois dans une enceinte close) ou électriques (qui peuvent également servir à l'intérieur) ou même solaires. Selon les modes de cuisson, le goût des aliments diffère.

Certains barbecues sont mobiles et portables, d'autres peuvent être construits ou fixés définitivement sur « du dur » (comme dans une dalle de béton). Dans les deux cas, ils doivent se trouver dans des lieux dégagés, éloignés de tout autre combustible possible, comme les branches d'arbres, des feuillages ou les meubles de jardin, les tables et leurs nappes.

Rappelons aussi que les bactéries peuvent survivre si les viandes et les poissons restent plus de deux heures hors du réfrigérateur et ne sont pas cuits à cœur.

Attention : les bonbonnes de gaz et tous les produits destinés à l'allumage d'un barbecue doivent être stockés dans un lieu sécurisé, non accessible aux enfants.

Bon à savoir : évitez d'utiliser du bois peint ou traité dans un barbecue.

Feu orange : pensez à placer les barbecues portables à l'abri du vent.

Eviter les nuisances

Deux types de composés toxiques cancérigènes sont produits lors de la cuisson des aliments au barbecue.

- Les premiers sont les hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP) contenus dans la fumée, et notamment dans celle qui se forme lorsque la graisse tombe dans le feu. Ces HAP se déposent à la surface des aliments grillés. On trouve également des HAP dans les aliments fumés.
- Les seconds sont les amines hétérocycliques aromatiques (AHA) qui résultent de la combustion des protéines et forment une « croûte » à leur surface. Plus la cuisson est longue, et plus la température est élevée, plus la formation d'AHA sera importante.

On le voit, ce sont hélas les deux caractéristiques les plus appétissantes du barbecue qui sont en cause : le goût de fumée et la cuisson « croustillante ».

Pour diminuer autant que possible ces deux phénomènes, on conseille de préférer les appareils à cuisson verticale, car la graisse n'y tombe pas directement sur les flammes, d'éviter de cuire à température trop élevée et surtout d'éviter le contact direct avec les flammes.
Ces conseils sont valables quel que soit le combustible employé, et également pour les barbecues électriques ou au gaz pourvus de plaques en fonte émaillée ou de pierre de lave, ou les cuissons à la plancha.
Certains appareils comprennent aussi un thermostat, ce qui permet de mieux contrôler la température de cuisson.

Des études semblent montrer que les viandes et poissons marinés forment moins de substances toxiques à la cuisson.

Systématiquement, tous les barbecues doivent être nettoyés après usage et débarrassés des graisses brûlées qui y subsistent.

Bon à savoir : attendez que les braises soient blanches et que les flammes aient disparu avant de poser les aliments sur une grille placée pas trop près des braises.

Feu orange : évitez de consommer les parties brûlées et noircies.

Feu orange : pour la santé, les repas de viandes ou de poissons au feu de bois ou au charbon à bois devraient rester occasionnels.

Parer aux risques d'accidents

Pour les adeptes du barbecue, et surtout ceux à charbon de bois ou à bois, voici quelques recommandations de base, prônées entre autres par la Fondation Belge des Brûlures :

- Pour éviter un jet de flamme, n'utilisez jamais du méthanol, de la pâte à brûler ou du pétrole lors de l'allumage du barbecue, ou pour tenter de le raviver.
- Méfiez-vous des projections de flammes ou de braises. A la fin de la cuisson, éloignez les enfants jusqu'à ce que les braises soient entièrement froides.
- Si vous utilisez du gaz, vérifiez la stabilité de la bonbonne.
- Un barbecue électrique ne doit pas être placé près d'un point d'eau (piscine,…). Fixez le fil électrique afin que personne ne trébuche et n'entraîne la chute du barbecue.
- Il est conseillé de confier la responsabilité du barbecue à laisser une seule personne. Elle ne portera pas de vêtements larges ni de tablier synthétique, et pensera à se protéger les mains.

Attention : un barbecue qui brûle ne doit pas être déplacé.

Pour ceux que le sujet intéresse, nous proposons la lecture complémentaire d'articles parus dans la revue Equilibre, sur les risques du barbecue, le choix d'un modèle et sur le barbecue végétarien.

Photo © Swapan – Fotolia.com

Mise à jour le 15/09/2021

Référence

(1) Fondation Belge des Brûlures : chiffre provenant de la Fondation Néerlandaise des Brûlures.