



BARBECUE

Plaisir des braises

Au jardin ou sur la terrasse, dès les premiers jours de l'été, nous sommes nombreux à avoir déjà sorti le barbecue. Mais quel modèle choisir pour se faire plaisir sans complexes ?

CHANTAL MATON

Les barbecues au gaz, au charbon de bois et électriques ont chacun leurs fervents partisans et leurs détracteurs convaincus. Si les Européens ont une préférence pour le charbon de bois, les Anglais et les Canadiens préfèrent généralement le gaz. L'électricité, quant à elle, est principalement utilisée lorsque l'espace est plutôt réduit, comme dans un camping ou sur un balcon. Chaque système a ses particularités et ses conséquences sur la santé.

Pour tous les goûts

Un barbecue à charbon de bois développe une température minimale de 500°C, idéale

pour griller ou préparer saignant. Ce modèle demande beaucoup de patience car il faut compter en moyenne 40 minutes pour que les briquettes cessent de flamber et que les braises soient incandescentes. Le barbecue au gaz est chaud plus rapidement, mais ne monte qu'à une température entre 200 et 250°C, ce qui est parfait pour les préparations qui exigent plus de temps, comme le rôtissage de poulet. En outre, il produit une chaleur plus humide, idéale pour le poisson. Il est aussi plus sûr au plan de la sécurité d'emploi et pratique au plan du combustible, une bouteille de propane de grand volume pouvant durer tout l'été. Enfin, le barbecue électrique fonctionne

par induction et atteint les 200°. Cette technique grille et chauffe également la viande à l'intérieur en économisant de l'énergie tout en gardant une température de surface de cuisson moins élevée, plus sécurisante. L'entretien est minimum et attire de plus en plus de chefs professionnels.

Bois ou charbon de bois ?

Si vous optez pour le charbon de bois, celui-ci doit répondre aux normes européennes. Seuls le charbon de bois épuré et les briquettes (charbon de bois aggloméré) sont autorisés pour les grillades. Ils doivent aussi répondre à certaines conditions de composition, de teneur en humidité (max. 8%), de teneur en carbone fixe (min. 60%) et de teneur en matières volatiles (max. 21%). Mais votre barbecue à charbon de bois peut aussi accueillir du « vrai » bois. Il est alors possible d'utiliser n'importe quel morceau de bois franc, de préférence sans écorce. L'avantage du bois brut est de ne produire aucune fumée et aucun élément toxique, ce qui le rend très écologique. Très propre, il ne dégage pas de suie et laisse peu de cendres. Si vous utilisez votre propre bois, ce doit être du bois non traité. Sont à coup sûr interdits :

le bois peint ou enduit d'une lasure, l'aggloméré de bois, le contreplaqué, mais aussi le bois vert, les matières synthétiques ou plastiques, des déchets, les vieux papiers, des revues en papier glacé et le carton. Ces combustibles libèrent des produits chimiques toxiques.

Certaines espèces d'arbres brûlent mal, même lorsque le bois est sec. Parmi elles, citons l'aulne, le sureau, le marronnier, l'orme, le peuplier et le saule. D'autres, comme le pin, crépitent, crachotent et produisent beaucoup d'étincelles. Quant au bambou, il se fend ou explose avec un fracas qui ressemble à un coup de fusil. Sachez cependant que les bois tendres – bouleau, noisetier, houx, sapin – se consomment rapidement et donnent des cendres et non les braises nécessaires à la bonne cuisson. Préférez le bois de frêne, de hêtre, d'érable, de chêne et, en général, les bois durs. Le goût d'une viande cuite au feu de bois change selon l'essence du bois utilisé, pin, chêne, hêtre mais aussi pommier, cerisier, poirier. Sans oublier le sarment de vigne, qui donne une saveur particulière à la viande.

Aromes appétissants et aromatiques nocifs

Les scientifiques ont démontré la présence possible de substances chimiques cancérigènes dans les produits cuits au barbecue. Ainsi, des hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP) se forment lorsque la fumée provenant de la graisse tombée dans le feu monte jusqu'à l'aliment grillé. Plus il y a de fumée, plus il y a d'HAP. Dès lors, la production de toxiques dépend de la teneur en matière grasse de la viande, de la durée et de la température de cuisson. Par exemple, une saucisse d'agneau très cuite au barbecue contient 14 microgrammes/kg de polycycliques, niveau considéré comme dangereux. Il faut savoir que les HAP se retrouvent dans d'autres denrées alimentaires suite à la fumaison, le séchage, le rôtissage, la cuisson au four et la friture. Des niveaux de 200 microgrammes/kg ont été relevés dans des viandes et poissons fumés. Mieux vaut donc ne pas non plus abuser de ces modes de préparation.

Au contraire du gril horizontal, le gril vertical empêche les matières grasses de couler sur la source de chaleur, et les niveaux de HAP sont 10 à 30 fois moins élevés. Des études sur les animaux ont montré que les HAP alimentaires peuvent

provoquer des cancers de différents organes : prostate, pancréas, côlon, sein. La combustion des protéines entraîne aussi la production d'amines aromatiques hétérocycliques, des AAH également cancérigènes. Ceci ne vaut cependant que pour la cuisson des viandes et des poissons, pas pour les légumes.

Un risque très relatif

Si le danger existe, il doit être relativisé par le caractère saisonnier du barbecue. En règle générale, il est conseillé de ne pas dépasser deux barbecues par semaine en période estivale. Malgré une croyance très répandue, le type de barbecue utilisé n'y change rien. Au gaz, électrique ou au bois, aucun n'est à bannir. Par contre, le danger d'incendie et de brûlures est supérieur avec le barbecue au charbon de bois, surtout quand on utilise des accélérateurs.

Les risques pour la santé font encore l'objet d'études. Plusieurs d'entre elles suggèrent que la consommation de légumes en accompagnement des viandes et poissons cuits au barbecue diminuerait le risque de cancer par action antioxydante. Badigeonner votre steak d'une marinade à base d'herbes, d'ail, d'épices dans l'huile d'olive, de miel, de sauce soja ou de vin blanc aux épices une heure avant le barbecue inhiberait de plus de 60 % la formation d'agents cancérigènes générés par l'extrême température de la grillade. La palme est attribuée à la marinade des Caraïbes, efficace à 88 % ! (cannelle, clous de girofle,

thym, poivre noir, sel, zeste de citron, ail et paprika).

Bactéries et brûlures

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. En Belgique, un tiers des intoxications alimentaires collectives se produisent à l'occasion de fêtes et barbecues. Souvent anodines, elles peuvent néanmoins parfois s'avérer très sévères. Le poulet et la viande hachée doivent toujours être bien cuits. La « maladie du hamburger » ou « maladie du barbecue », qui sévit de juin à octobre, est généralement due à une cuisson insuffisante.

Enfin, les accidents de brûlures dus aux barbecues concernent dans deux tiers des cas des hommes âgés de moins de 40 ans, mais les enfants ne sont pas épargnés et représentent 15 % de ces accidents. Le décès survient dans 10 % des cas ! Plus souvent que la projection de braises, c'est la chute du dispositif et l'emploi d'alcool à brûler ou d'un liquide inflammable pour accélérer la combustion qui sont à l'origine de l'incendie. Ces brûlures sont souvent sévères et touchent généralement le visage et les bras, sans compter les voies respiratoires atteintes par les émanations d'air brûlant. Soyez donc prudents !

Et tant qu'on y est, ne profitez pas d'un mode de cuisson somme toute assez maigre pour l'accompagner de chips et de sauces diverses ! ■

Pour ne pas jouer avec le feu

- Conservez votre charbon de bois bien au sec.
- Sélectionnez des viandes et poissons maigres.
- Évitez le contact direct entre les aliments et les flammes, attendez de n'avoir plus que des braises.
- Préférez la cuisson prolongée à une température plus basse. Sur un barbecue au charbon de bois, placez alors la grille au plus haut.
- Utilisez des grils/barbecues verticaux plutôt qu'horizontaux.
- Ne consommez pas d'aliments brûlés et éliminez les parties carbonisées plus riches en HAP.
- Évitez l'utilisation de produits d'allumage liquides. Allumez le barbecue à l'aide d'un peu de papier froissé, de bois sec, de blocs d'allumage solide.
- Ne réactivez jamais un barbecue avec des produits liquides tels que l'alcool à brûler, le pétrole ou l'essence
- Prévoyez à proximité un seau d'eau, un seau de sable, un extincteur ou une couverture ignifugée.
- Si vous optez pour un appareil électrique, il doit porter le marquage CE et être bien isolé.