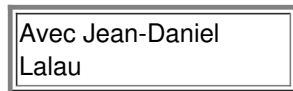


Comment profiter à fond de son barbecue sans mettre sa santé (et sa silhouette) en danger

Le barbecue, le meilleur ami de l'été. Et pourtant, ces après-midi enjoués passés autour des braises s'accompagnent de quelques risques pour la santé. Voici quelques astuces pour profiter de ce plaisir estival en toute sécurité.



Atlantico : Principal problème de cette cuisson conviviale et pas des moindres, la cuisson des viandes. Comment limiter les méfaits du barbecue ? Quelle cuisson adopter pour éviter les risques ?

Jean-Daniel Lalau : Les graisses ont dénaturées dès 270° C. On a, dès lors, une vague idée de ce qui peut se produire avec les flammes qui viennent lécher une entrecôte (qui est une viande grasse) à même une grille mal nettoyée ! Le barbecue régulier est alors associé à un risque accru de cancer de colon et de maladies cardiovasculaires, notamment. Le conseil est d'utiliser des galets de lave à distance respectueuse de la grille de cuisson (un sac de galets est plus onéreux qu'un sac de charbon de bois, mais avec un foyer clos on peut ne mettre que quelques galets) ou une plancha.

Quels aliments recommanderiez-vous ? Viande blanche, viande rouge, poissons...

Ce peut être effectivement de la viande blanche, de la viande rouge, du poisson, ou... ni viande ni poisson. Tout dépend bien sûr de la fréquence de consommation et, plus encore, des quantités ingérées. Les nutritionnistes recommandent, en effet, 120 g de viande ou un peu plus de poisson par jour ; ils n'interdisent pas 200 g d'une bonne côte à l'os dans l'assiette, mais ce serait mieux d'éviter alors le jambon cru accompagnant le melon en entrée et il conviendrait de faire alors l'impasse sur les protéines animales pour le repas suivant ou le barbecue suivant. Enfin, c'est la variété qui est recommandée : ce peut être de la viande rouge, mais elle est souvent grasse (tout au moins celle que l'on propose en barbecue) ; de la viande blanche (peu grasse, mais du coup souvent sèche) ; un filet mignon ; un poisson type saumon ; d'autres poissons tels que le maquereau (à la moutarde !) ou les sardines ; d'autres produits de la pêche encore, tels que crevettes ou gambas...

En plus de la consommation de viande ou de poisson, le barbecue est accompagné le plus souvent de sauce et de pain, qui en plus de ne pas être les meilleurs amis minceurs, ne sont pas ce qui se fait de mieux question santé. Que recommandez-vous pour accompagner le barbecue ?

Effectivement, il faut considérer le barbecue en tant que tel, en tant qu'apport de viande ou de poisson cuit, et aussi son accompagnement. C'est sans doute pour ce point que le déséquilibre peut être le plus manifeste. Faire un barbecue, c'est, souvent, faire un repas simple : on préfère papoter en famille ou entre amis, plutôt que cuisiner. Se succéderont alors volontiers : cacahuètes et saucisson pour l'apéro ; le barbecue en direct ensuite, sans nécessairement donc un bon gaspacho en entrée, et volontiers accompagné de chips plutôt que d'une jardinière de légumes frais (ça prend du temps d'équeuter les haricots verts ou d'écosser les petits pois !) ; un plateau de fromages qui tourne ensuite ; et le tout ponctué par une bonne glace. Total : une quantité de graisses qui peut correspondre à ce qui est recommandé pour plusieurs repas, voire pour plusieurs jours ! Qu'il soit sinon dit et redit que le pain ne nous gêne pas, au contraire (c'est un meilleur apport de féculent que les chips !). Sauf s'il est le support de force sauce ou fromage...

Quelles sont vos recommandations concernant le nombre de barbecues durant l'été ?

A partir du moment où le barbecue est bien conçu, nous ne mettons aucune limite. Des tomates-cerises pour l'apéritif, puis un gaspacho courgette-menthe ou andalou (tomates, concombre, poivrons, etc.) en entrée ; un poisson peu gras accompagné de légumes cuits à la plancha avec des petites pommes de terre à côté ; un chèvre frais encore après ; et un bon sorbet enfin (avec le choix l'été !) : que du bonheur pour les convives - et les nutritionnistes !