

L'été... saison du BBQ

L'été est arrivé!

Même si plusieurs personnes utilisent le BBQ à l'année, la majorité des gens profitent des belles soirées estivales pour faire leurs grillades, leurs légumes ou leur tofu sur le barbecue.



Salubrité

Tout d'abord, il faut s'assurer de respecter les mêmes consignes de sécurité que les autres modes de cuisson pour la manipulation des aliments afin de prévenir les intoxications d'origine alimentaire.

- À l'épicerie, achetez les aliments froids à la fin de vos courses. Réfrigérez toujours les aliments périssables au plus tard deux heures après les avoir achetés, surtout lorsqu'il fait chaud.
- Faites mariner votre viande au réfrigérateur et non sur le comptoir.
- Prévoyez : la décongélation des aliments doit se faire au réfrigérateur et non sur le comptoir.
- Évitez la contamination croisée : n'utilisez pas les mêmes ustensiles pour la viande crue et les légumes. Conservez la viande crue loin des autres aliments, nettoyez bien la surface de travail après avoir manipulé la viande crue.
- Utilisez un thermomètre numérique pour aliments. Retirez la viande du BBQ et la mettre dans une assiette propre. Insérez le thermomètre dans la partie la plus épaisse pour vérifier la température.

Température de cuisson

Pour la cuisson au barbecue, il est conseillé d'éviter la cuisson à très haute température (au-dessus de 200°C ou de 400°F) et sur une longue période, de carboniser ou de noircir le gras de vos viandes. Ce type de cuisson peut mener à la production d'amines aromatiques hétérocycliques (AAH) et d'hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP), qui peuvent causer le cancer. Une haute température de cuisson de la viande rouge produit aussi des produits dits « produits terminaux de glycation » qui sont pro-oxydatifs et pro-inflammatoires. Il est intéressant de noter que les légumes ne peuvent pas générer d'AAH.

Réduire les risques

Le fait de mariner la viande (10 à 20 minutes) peut réduire la formation de substances cancérigènes dans une proportion pouvant aller jusqu'à 90%. Idéalement une marinade sans huile ou faible en huile contenant un agent acide, comme le jus de citron ou du vinaigre. Une marinade sèche aurait le même effet.

Il est aussi possible de précuire la viande au four afin d'éliminer les jus de cuisson. Retirez le gras visible et la peau avant de déposer sur le gril. Il est aussi possible de faire la cuisson en papillote.

Idées de repas

Évidemment, il y a les traditionnels steaks et boulettes à hamburger. Mais il y a des possibilités infinies de choix à faire.

De préférence, choisissez des viandes maigres, comme des brochettes de poulet, ou encore du poisson. Pour le poisson, laissez aller votre imagination : filets de doré en papillotes, truite entière grillée, brochette de thon mariné, filet de saumon sur planche de cèdre...

Par le fait même, il ne faut pas oublier de remplir la moitié de l'assiette avec des légumes. Les légumes, et même les fruits peuvent être cuits au BBQ. Vous pouvez les cuire en brochette, les options de fruits et de légumes ne manquent pas : les asperges, les tomates cerises, les poivrons, les oignons, les ananas, les pêches et le melon d'eau ou le melon miel sont d'excellentes options. Certains légumes et fruits peuvent simplement être coupés en tranches, puis être déposés sur la grille. C'est le cas notamment des aubergines, des courgettes et du fenouil, des bananes et de l'ananas. Tous les légumes peuvent également être cuits en papillotes. Sinon, n'hésitez pas à vous concocter une belle salade colorée avec les légumes de saison!

Pourquoi ne pas en profiter pour essayer de nouvelles recettes et inclure des protéines végétales comme des « steaks » ou des brochettes de tofu, des burgers de haricots noirs ou de lentilles.



Sources :

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/salubrite-aliments-saisonniers/conseils-salubrite-aliments-ete.html>

<https://epicier.ca/blogue/alimentation-saine-viandes-et-b-b-q/>

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/conseils-generaux-salubrite/conseils-salubrite-aliments-cuits-barbecue.html>

<https://verdictsante.protegez-vous.ca/alimentation/bbq-sante-cuisson-cancer>

Brochettes de tofu et de légumes aux saveurs asiatiques

Ingrédients		
30 ml	Sauce soya réduite en sel	2 c. à table
60 ml	Jus d'orange	¼ tasse
30 ml	Vinaigre de riz	2 c. à table
10 ml	Gingembre frais, haché	2 c. à thé
1	Gousse d'ail, émincée	1
5 ml	Huile de sésame	1 c. à thé
1 bloc	Tofu ferme, coupé en cubes de 2,5 cm (1 pouce)	454 g
1	Courgette, coupée en rondelles épaisses	1
1	Oignon rouge, coupé en quartiers	1
1	Poivron, coupé en gros morceaux	1
250 ml	Tomates raisins	1 tasse

Préparation

1. Mélanger les ingrédients de la marinade dans un bol en plastique et y déposer les cubes de tofu. Mettre le couvercle et laisser macérer au frigo pendant au moins 2 heures.
2. Préchauffer le barbecue à feu élevé.
3. Retirer les cubes de tofu de la marinade et les éponger. Réserver la marinade.
4. Embrocher les cubes de tofu en alternant avec les morceaux de courgette, d'oignon et les tomates.
5. Huiler légèrement la grille du barbecue. Y déposer les brochettes et les cuire jusqu'à ce que les cubes de tofu soient grillés et les légumes, cuits.
6. Verser le reste de la marinade dans une petite casserole, amener à ébullition, puis éteindre le feu.
7. Servir les brochettes accompagnées de la sauce.

Donne 4 portions

Adapté de :

Brochettes de tofu et de légumes aux saveurs asiatiques

<https://montougo.ca/recette/barbecue/brochettes-de-tofu-et-de-legumes-aux-saveurs-asiatiques/>