

Cuisson sur le grill : évitez de jeter de l'huile sur le feu!

Grâce aux barbecues intérieurs et extérieurs, il est maintenant possible de savourer le bon goût des grillades à longueur d'année. Il y a néanmoins des trucs à connaître pour préparer des repas savoureux sans risque pour la santé. Voyez comment il est facile de passer maître en la matière.

Chaque été, il semble qu'on nous met en garde contre les substances dangereuses que peut produire notre barbecue. Ces mises en garde s'articulent autour de deux grandes préoccupations :



1. La cuisson sur le grill des produits d'origine animale et le cancer.

Des substances cancérigènes, c'est-à-dire qui donnent le cancer, peuvent se développer dans toutes les viandes, rouges ou blanches, cuites sur le grill. Il est cependant possible de freiner la production de ces amines hétérocycliques (AHC) et de ces hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP) :

- grillez de plus petits morceaux, de façon à réduire les portions;
- optez pour des coupes plus maigres — moins de gras signifie moins de flammes (à l'origine d'éventuels dépôts d'AHC et de HAP sur la viande);
- recouvrez la grille du barbecue d'une feuille d'aluminium perforée pour permettre au gras de s'écouler tout en réduisant les flambées;
- faites précuire la viande brièvement au four à micro-ondes pour réduire le temps de cuisson sur le grill.

2. Les empoisonnements alimentaires.

Santé Canada rapporte chaque année quelque 2 millions de cas d'empoisonnement alimentaire au pays. Pour préserver la salubrité des aliments cuits sur le grill et prévenir les empoisonnements alimentaires, utilisez un thermomètre à affichage numérique. Vous aurez ainsi la certitude que les viandes ont atteint la température interne minimale recommandée :

Aliment	Température interne recommandée
Bœuf (frais) — médium	71° C / 160° F
Bœuf (frais) — rôtis ou steaks	71° C / 160° F
Bœuf (frais) — bien cuit	77° C / 171° F
Bœuf (frais) — saignant	63° C / 146° F
Dinde ou poulet (haché)	80° C / 176° F
Dinde ou poulet (en morceaux)	77° C / 171° F
Viande hachée (bœuf, porc, veau)	71° C / 160° F
Côtelettes de porc	71° C / 160° F
Rôtis de porc	71° C / 160° F

Cuisson sur le grill : évitez de jeter de l'huile sur le feu!

Trucs pour devenir le roi (ou la reine) du barbecue

Votre dextérité à retourner les pièces de viande sur le grill épate la galerie? Pour donner encore plus de piquant à vos repas extérieurs tout en vous assurant de consommer des aliments sains, suivez les conseils suivants :

- Conservez les aliments au réfrigérateur jusqu'au moment de la cuisson. Si vous utilisez une glacière, évitez de l'ouvrir inutilement et placez-la à l'ombre. Lisez la bonne façon de conserver les aliments pour obtenir de plus amples renseignements sur la salubrité des aliments.
- Gardez 2 paires de pinces à portée de la main. Pour éviter la contamination croisée, utilisez la première pour manipuler les viandes, volaille et poissons crus, et l'autre, les aliments cuits.
- Vérifiez la température interne des viandes. Pour ce faire, insérez un thermomètre à affichage numérique dans la partie sans gras, sans nerfs et sans os la plus épaisse.
- Réglez la température. Si les aliments commencent à carboniser pendant la cuisson, remontez la grille ou réduisez la chaleur. Rappelez-vous que c'est la température interne d'un aliment qui vous indique s'il est propre à la consommation et non son apparence extérieure
- Ayez de nombreux plats propres à portée de la main. Les jus de la volaille et des viandes crues peuvent contenir des bactéries. Pour servir, utilisez un plateau distinct ou nettoyez le plateau utilisé au préalable
- Brisez la routine. Ajoutez du piquant à votre menu habituel en servant des mets inattendus — mais savoureux. Par exemple :
 - enfiler sur une brochette champignons, oignons rouges, tomates cerises et poivrons verts;
 - faites griller des fruits; coupez des pêches, des poires, des bananes plantains ou des mangues en gros morceaux que vous placerez directement sur le grill ou en plus petits morceaux que vous enfilerez sur des brochettes;
 - si vous comptez des amateurs de sandwiches parmi vos convives, coupez des paninis (pains italiens) en deux et placez-les, face intérieure, sur le grill, aux côtés de courgettes, d'aubergines ou de poivrons rouges. Une fois le pain et les légumes grillés à la perfection, ajoutez-y du fromage, des viandes froides ou tout autre ingrédient que vous avez sous la main et – voilà! – un régal instantané.