

Attention: un barbecue peut être très cancérigène.

La viande préparée au grill, certains l'aiment saignante, à point, et d'autres carbonisée. Avec le retour des beaux jours, les barbecues seront de plus en plus nombreux dans les semaines qui viennent. L'occasion de rappeler qu'un barbecue mal préparé peut être hautement cancérigène. Voici nos conseils pour une cuisson saine.

Évitez les grandes flammes qui carbonisent les aliments

Anne Boucquiau, "Si on voit des flammes qui viennent carboniser les aliments, on sait qu'il y aura des couches de brûlé qui vont se mettre sur les aliments. C'est dangereux car ces éléments sont cancérigènes".

La plancha: la cuisson sans contact avec le feu

Pour continuer à faire recette, les fabricants de barbecues renouvellent leurs produits. La dernière star de la cuisine en extérieur est la plancha. "Il n'y a aucun contact de la viande ou du poisson avec le feu. Donc même si on utilise de l'huile d'olive, elle ne va pas s'enflammer", explique Benoit Kesteman.

Pour un grill traditionnel, évitez les produits inflammables

Pour les fanatiques de la braise, il est toujours possible de cuisiner sur un grill de façon non toxique. Le chef David Martin fournit quelques précieux conseils pour y parvenir.

Le premier est d'allumer naturellement son barbecue. "Il ne faut pas utiliser de produits inflammables, c'est-à-dire qu'on ne verse pas d'alcool ou d'essence, ça c'est la dernière chose à faire", explique-t-il. "Il vaut mieux utiliser des briquettes naturelles, à base de coco ou d'huile de coco par exemple, ça fonctionne bien",

ajoute le chef.

Comment voir si les braises sont prêtes?

Deuxième conseil: ne cuire que sur les braises. Le chef David Martin décrit le brasier idéal. "C'est quand on voit que le charbon commence à blanchir. Lorsqu'on le casse, on remarque qu'il est toujours noir à l'intérieur, ça veut dire qu'il y a encore de la réserve de combustion. Mais il y a n'a pas de flammes. Ça c'est l'idéal", explique-t-il.

Prenez soin de votre grille de cuisson!

Enfin, pensez à poser la grille loin des braises et à en prendre soin. "Il ne faut pas oublier de nettoyer la grille quand on a terminé. Ça permet d'éviter la formation des résidus de brûlé qui peuvent être nocifs pour la santé", explique le chef David Martin.

Le résultat d'une cuisson au grill non toxique est facilement observable: il ne devrait y avoir aucune trace noire sur la viande. Le morceau de viande est alors sain et très savoureux.

Le danger : ne pas attendre les braises

La Fondation Belge contre le Cancer met, notamment, en garde contre certains éléments (autres que les " agréables " substances aromatiques) présents dans la fumée dégagée par la combustion du bois. Celle-ci comporte en effet des hydrocarbures, dont la molécule la plus importante est le benzopyrène.

On sait aujourd'hui que ces substances favorisent probablement le développement du cancer de l'estomac et de l'intestin.

Leur concentration augmente fortement dans notre organisme, si l'utilisation du barbecue est à la fois inadéquate et trop fréquente.

Ce phénomène se manifeste particulièrement si le charbon de bois n'est pas complètement consumé : les résidus nuisibles, vaporisés dans l'atmosphère se déposent sur le grill et, donc, les aliments.

Source : <http://www.rtl.be/info/belgique/societe/attention-un-barbecue-peut-etre-tres-cancerigene-voici-les-conseils-pour-une-viande-saine-et-savoureuse-722478.aspx>

```
<iframe frameborder="0" width="350" height="197"
src="http://www.rtl.be/videos/page/rtl-video-en-embed/640.aspx?
VideoID=536102"></iframe><br/><a
href="http://www.rtl.be/info/video/536102.aspx"
target="_blank">Un barbecue mal préparé; peut
être hautement cancérigène</a>
```