Articles

# 4 conseils pour un barbecue sain et écologique

**Le barbecue est la star des beaux jours. Comment le choisir, varier les viandes et autres grillades, bien allumer le charbon et gérer la cuisson ? Nos conseils.**

*4 conseils pour un barbecue sain et écologique*

Le soleil revient et la température monte ? Voilà qui lance la saison du barbecue et de ses traditionnelles saucisses, brochettes ou burgers grillés. Soyons honnêtes : on y mange souvent trop de viande, trop brûlée. Ceci dit, avec quelques astuces, on peut rendre son barbecue plus écologique et meilleur pour la santé, tout en gardant la convivialité. Du choix du BBQ, du charbon et des grillades à la cuisson des aliments, voici nos astuces.

**Sommaire :**


- Mettre de la diversité sur le grill
- Bien choisir et chauffer le charbon de son barbecue
- Préférer un barbecue au gaz ou électrique
- Être attentif à la cuisson des aliments


- - - - - - - - - - - -

# Mettre de la diversité sur le grill

Que met-ton sur un barbecue en Belgique ? De la viande. Il suffit de voir les rayons des magasins quand on annonce un week-end ensoleillé : brochettes, côtelettes, burgers, saucisses…, c’est la fête aux barquettes de viande sous toutes ses formes.

Or, manger moins de viande est meilleur :

- **pour la santé**. Selon la Fondation contre le cancer, on ne devrait pas consommer plus 500 grammes de viande rouge (bœuf, porc, mouton…) par semaine. C’est pourtant souvent ce que l’on met en priorité sur un BBQ.

- **pour l’environnement**. Les productions animales sont responsables de 14 % de toutes les émissions de gaz à effet de serre[1].
  > Lire aussi : « Manger moins de viande pour protéger le climat ? »

On essaye donc diminuer la quantité de viande lors du barbecue en faisant la part belle à d’autres préparations.

## Tester des alternatives

Et si on goûtait d’autres saveurs ? Sur le BBQ, on peut remplacer la viande (ou une partie de celle-ci) par :

- des rondelles d'**aubergines** et de **courgettes** ou des lamelles de poivrons marinées aux herbes puis grillées ;
- des épis de **maïs** ;
- des champignons **portobellos** farcis au fromage ;
- des tranches ou des brochettes de fromage comme le **halloumi** ou le paneer (ils restent fermes à la cuisson) ;
- des **champignons** entiers (ou coupés en deux) marinés dans de la sauce soja (une tuerie) ;
- un camembert dans les braises ;
- des **saucisses et burgers végétariens**. Dans ce cas, on vérifie d’abord la composition et on les préfère bio et locaux (plutôt en magasin bio, en vente à la ferme…).

  > Lire aussi : « Manger moins de viande : par où commencer ? »

Bien sûr, **on achète local et de saison**. Un fruit ou un légume acheté hors saison peut avoir un impact 10 fois supérieur par rapport à la pleine saison (mais inférieur à celui de la viande malgré tout).

*Sur le barbecue, on varie les plaisirs et on fait la part belle aux légumes*

### Bien choisir la viande

On souhaite quand même manger la viande ? Alors :

- on la choisit **bio et locale** ;
- on alterne la viande **rouge** avec de la viande **blanche** (poulet, dinde…), voire du **poisson** (labellisé !) ;
- on fait **mariner** la viande. Cela diminue le développement de composés cancérigènes à la cuisson[2]… et c'est super bon.

### Être généreux sur les accompagnements

Dans tous les cas, on **accompagne le barbecue de beaucoup de légumes** (salades, crudités mais aussi légumes entre les morceaux de viande sur la brochette). Ils contiennent des antioxydants qui sont des facteurs de protection contre certains cancers[3].

> Voir aussi : Où trouver des produits locaux, bio ? et Les labels pour manger durable.

On en profite aussi pour tester des sauces maison (mayo, cocktail, andalouse, aïoli…) et des boissons maison comme l'ice tea. Testées et approuvées !

Et pour le dessert ? Des fruits doucement caramélisés au barbecue, un délice !

## Bien choisir et chauffer le charbon de son barbecue

Le barbecue au charbon a ses inconditionnels, même si ce n'est pas l'option la plus saine et écolo. Voici des conseils pour bien l'utiliser.

## Choisir un bon charbon

Si on utilise un barbecue au charbon, on choisit un **charbon de bonne qualité, épuré** (taux de carbone supérieur à 82 %) et composé de **gros morceaux** (qualité restaurant). Idéalement, on opte pour du charbon de bois **labellisé** FSC ou PEFC, issu de forêts gérées durablement.

On veille à **bien conserver le charbon au sec** car s'il est humide, il dégage davantage de HAP cancérigènes[4].

On peut aussi choisir du **charbon local** comme le Tcharbon[5].

## Allumer son barbecue d'avance

Avant de passer à la cuisson, le charbon doit être bien « braisé » et **couvert d'une pellicule de cendres blanches**. Il faut bien compter une demi-heure pour arriver à ce résultat, on veille donc à allumer le barbecue à temps. Trop souvent, on commence à cuire alors que le charbon n'est pas encore à température… et le barbecue est fini quand le charbon est parfait.

On peut **utiliser une « cheminée » pour accélérer** et faciliter l'allumage. C'est un cylindre en métal dans lequel on place le charbon. À la base de la cheminée, on place du papier que l'on enflamme. Une fois le charbon prêt, on le verse dans le barbecue.

*Exemple de cheminée dans laquelle allumer et préparer le charbon pour le barbecue*

Si on n'utilise pas la cheminée, ou s'il faut rajouter du charbon dans le barbecue, on préfère les **allume-feux naturels** (en laine de bois par exemple) et on évite absolument de brûler

des déchets de bois traités (vernis, peintures…).

## Préférer un barbecue au gaz ou électrique

Les barbecues électriques ou au gaz sont plus rapides à mettre en place, plus propres et surtout, plus sains que celui au charbon.

> **Lire aussi : Quel type de barbecue acheter ?**

**Le barbecue au charbon est plus polluant** :

- Il émet **3 fois plus de $CO_2$** qu'un barbecue au gaz[6].
- La cuisson au charbon produit **plus de composés cancérigènes** (surtout si on cuit de la viande dont la graisse coule sur les braises).

Bref, le gaz ou l'électrique sont à préférer pour la santé et l'environnement mais il faut mettre ça en perspective car ce que l'on cuit a bien plus d'importance encore. Une étude anglaise a ainsi montré que cuire de la viande de bœuf au barbecue au charbon émettait 5,8 kg de gaz à effet de serre contre 2 kg pour les saucisses végétariennes. Les deux sont cuites de la même façon, seul change le menu[7]. C'est donc plutôt la viande qui plombe le bilan.

Même son de cloche côté santé. La consommation de grillades n'augmenterait pas significativement le risque de cancer lié à la consommation de viande rouge[8]. Ce ne serait pas vraiment la cuisson au barbecue le problème, mais le fait qu'on mette beaucoup de viande rouge sur le grill.

> Voir aussi : Peut-on prévenir le cancer grâce à l'éco-consommation ?

D'où l'intérêt de réduire la quantité de viande et de varier les plaisirs culinaires ! (voir ci-dessus)

## Être attentif à la cuisson des aliments

Une fois le BBQ à bonne température, on y dépose ses brochettes, saucisses et autre préparations… et on surveille attentivement la cuisson. On veut souvent aller trop vite et on se retrouve avec de la viande trop cuite à l'extérieur et encore crue à l'intérieur. Pour certains aliments à base de porc ou de volaille, il est important de cuire à cœur.

*On surveille la cuisson, on place la viande à bonne distance des braises et on retrourne régulièrement. Ici les saucisses à gauche sont carbonisées...*

Voici quelques conseils pour une cuisson maitrisée :

- On positionne **la grille à 25-40 cm des braises**.
- On cuit les aliments **lentement** et on les retourne souvent.
- Au début de la cuisson, on les place dans une zone moins chaude et on ferme le couvercle du barbecue s'il en possède un.
- **On « grille » la viande à la fin**, juste avant de la servir. On évite ainsi que la graisse tombe sur les braises, c'est ce qui produit des substances cancérigènes. Pour limiter ce problème, on choisit des viandes maigres, on retire le gras… On peut aussi précuire la viande à la poêle pour ne la laisser sur le barbecue que le temps de la griller.
- On **évite de cuire les aliments dans du papier d'aluminium**. Il migre significativement vers les aliments (du moins la viande) lors de la cuisson et vient s'ajouter à celui que l'on consomme déjà au travers d'autres aliments (eh oui, le chocolat aussi). Le risque de nuire à la santé est alors significatif[9].
- Si on utilise un barbecue au charbon, il ne faut **pas hésiter à remplir la grille** et cuire tant que le charbon est à point. Il est difficile de réguler la température et souvent il y a un minimum de charbon à mettre dans l'appareil. Alors autant profiter qu'il soit déjà chaud. Bien entendu, on évite tout gaspillage alimentaire et si on a des restes, on les range vite au frais pour les consommer dans les jours qui suivent. Profiter de la chaleur résiduelle c'est bien, mais éviter le gaspillage alimentaire, c'est encore mieux !

Enfin, quand on a fini de manger, on nettoie rapidement la grille avant que les résidus alimentaires deviennent trop secs et plus difficile à enlever. Ce n'est pas juste pour gagner du temps de nettoyage : on évite également ainsi de brûler et re-brûler tous les résidus riches en substances cancérigènes. On fait donc d'une pierre deux coups.

À vos grillades !

*[1] « Reducing food's environmental impacts through producers and consumers », J. Poore et T. Nemecek, juin 2018.*

*[2] Fondation contre le cancer, conseils pour un barbecue plus sain.*

*[3] Id.*

*[4] HAP : hydrocarbures aromatiques polycycliques.*

*[5] Le seul que l'on connaisse. Si vous avez d'autres adresses, n'hésitez pas à nous les envoyer !*

*[6] Sur 150 utilisations, production du barbecue comprise. Source : Charcoal versus LPG grilling: A carbon-footprint comparison (Elsevier, 2009).*

*[7] « Typical summer BBQ releases more greenhouse gas emissions than 80-mile car journey », The University of Sheffield (2019). L'étude ne donne pas l'impact du seul charbon, mais à partir du moment où la différence entre la viande rouge et les alternatives végés est de 63 % du total, on voit que le choix de l'aliment a plus d'impact que la cuisson.*

*[8] Selon Elisabetta Rapiti, épidémiologiste au Registre genevois des tumeurs (Suisse) citée dans « Gaz ou charbon, quel barbecue pour sa santé? ».*

*[9] La dose sûre admise est de 1 mg/kg de poids corporel/semaine, soit 70 mg par semaine pour une personne de 70 kg. À eux seuls, de la viande ou du poisson cuit dans du papier d'alu peut contenir 40 mg/kg selon cette étude. Or un adulte en France ingère déjà 20mg d'alu par semaine au travers de son alimentation. 500 g de viande ou de poisson cuit dans de l'alu pourrait ainsi doubler la quantité d'aluminium que l'on consomme déjà par notre alimentation. Ça reste en-dessous de la norme, mais tout dépend de ce que l'on mange, de son poids, etc.*

---