

## 6 CONSEILS POUR FAIRE UN BBQ PLUS SAIN ET ÉCOLOGIQUE

ARTICLES

[mise à jour : 07/2017]



**La cuisson au barbecue peut augmenter les risques de cancer à long terme. Nos conseils pour un BBQ sain et écologique.**

La cuisson au BBQ est-elle vraiment cancérigène ? Oui, dans certains cas. Sur le long terme, le barbecue au charbon comporte un risque pour la santé. En cause : la production, lors de la combustion, de HAP (hydrocarbures aromatiques polycycliques), potentiellement cancérigènes.

L'idéal est d'opter pour un barbecue électrique ou au gaz. Il est rapide à mettre en place, plus propre et plus sain.

> Lire [Quel BBQ choisir ?](#)

Et si on tient à la saveur incomparable de la cuisson au charbon de bois ? Alors on choisit bien son combustible, sa technique de cuisson, la variété des garnitures...

Voici 6 conseils pour faire une BBQ plus sain et écologique, tout en gardant son traditionnel barbecue au charbon.

## 1. Utiliser un charbon de qualité

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 le conserve **au sec** car le charbon humide dégage davantage de HAP cancérigènes.

## 2. Choisir un combustible autre que le charbon

On peut remplacer le charbon par un autre **combustible naturel**, comme les briquettes de bois ou de coco, les granulés de bois, les sarments de vigne (des sarments bio, sinon gare aux pesticides). Bien qu'un peu plus chères, les **briquettes de coco**, à base de coques de noix de coco, ont une combustion trois fois plus longue et une chaleur constante. Elles dégagent peu d'odeur et de fumée. Malheureusement, elles ne sont pas locales.

## 3. Utiliser des allume-feux naturels

Pour allumer ou raviver un barbecue, **on n'utilise jamais de liquide inflammable** (alcool, essence) ni d'allume-feu bourré de produits chimiques.

Les méthodes traditionnelles sont de loin préférables et tout aussi efficaces : **papier, petit bois**. On trouve aussi dans le commerce des allume-feux écologiques.

## 4. Bien allumer son barbecue

On nettoie la grille avant chaque nouveau barbecue pour éviter les résidus brûlés et re-brûlés, riches en substances cancérigènes.

On allume le charbon en avance. Il doit être **bien « braisé »** et **couvert d'une pellicule de cendre blanche** avant de passer à la cuisson. Il faut bien compter 1/2 h pour arriver à ce résultat. 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. Cette cheminée 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.

## 5. Bien cuire la viande

Pour une viande à la fois meilleure au goût et pour la santé, on évite de la cuire trop vite et trop fort :

- On positionne la **grille à 25-40 cm des braises**.
- On **cuit lentement** les aliments 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 a un. On « grille » la viande à la fin, juste avant de la servir.

Enfin, **on évite 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 teste la cuisson en papillote... On peut aussi récupérer la graisse dans un récipient en aluminium posé sur les braises.

## 6. Varier les plaisirs

Ce qui plombe le bilan santé du barbecue, c'est aussi un repas trop riche en viande, souvent de piètre qualité. Sortir les grillades, d'accord. Mais avec un repas varié et savoureux, c'est encore meilleur. Comment y arriver ?

- Choisir de la **viande bio et locale**.
- Alternier la viande rouge avec de la **viande blanche** (poulet, dinde...), voire du poisson.
- **Faire mariner** la viande. Cela diminue le développement de composés cancérigènes à la cuisson<sup>[1]</sup>... et c'est super bon.
- Accompagner le barbecue de **beaucoup de légumes** (salade, crudités mais aussi légumes entre les morceaux de viande sur les brochettes). Les légumes contiennent des antioxydants qui sont des facteurs de protection contre certains cancers.<sup>[2]</sup>
- Cuire autre chose que de la viande. Les végétariens ne sont pas exclus des barbecues ! Et les carnivores peuvent aussi essayer :
  - les rondelles d'aubergines, de courgettes et de poivrons marinées aux herbes puis grillées ;
  - des épis de maïs ;
  - des portobellos farcis au fromage ;
  - des tranches de fromage comme le halloumi ou le paneer (ils restent fermes à la cuisson) ;
  - des champignons entiers (ou demi) marinés dans de la sauce soja ;
  - un camembert dans les braises ;
  - ...

Et on pense aussi au dessert : des fruits doucement caramélisés, un délice !

## En savoir plus

- [Les conseils de la Fondation contre le Cancer](#)

-----  
<sup>[1]</sup> Marinade : mélange d'huile, de citron/vinaigre et d'épices dans lequel on fait tremper la viande au moins 30 minutes avant cuisson. On fait mariner la viande au frigo !

<sup>[2]</sup> Les cancers sont liés à de nombreuses influences. Les légumes ne « protègent pas » du cancer, mais diminuent les risques.

---

## Liens

[1] <https://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus>

[2] <http://www.ecoconso.be/fr/Comparatif-produits-le-barbecue>

[3] <http://www.ecoconso.be/fr/content/fsc-bois>

[4] <http://www.ecoconso.be/fr/content/pefc-bois>

[5] <http://www.ecoconso.be/fr/content/manger-bio-est-aussi-meilleur-pour-la-sante-0>

[6] <http://www.ecoconso.be/fr/content/manger-local>

[7] <http://www.cancer.be/le-cancer/risque-d-montr/conseils-pour-un-barbecue-plus-sain>

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons

