



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Se protéger des effets néfastes de la cuisson au barbecue

L'arrivée du printemps est synonyme du retour en force de la cuisson au barbecue et des plaisirs associés à la préparation des repas à l'extérieur.

Ce mode de cuisson de la viande peut cependant mener à la production de substances hautement cancérigènes et il est facile de recourir à quelques trucs pour réduire autant que possible la formation de ces substances.

UNE TECHNIQUE ANCIENNE

Le barbecue est probablement originaire d'Hispaniola, l'île des Caraïbes maintenant peuplée par les habitants d'Haïti et de la République dominicaine.

Au cours de leur conquête de cette île au XVII^e siècle, les Espagnols observèrent que les indigènes Arawaks utilisaient comme technique de cuisson le barba-coa, un dispositif dans lequel une grille de cuisson était suspendue au-dessus d'un feu à l'aide de branches de bois. Autant le mot que la technique de cuisson se sont par la suite rapidement répandus dans toute l'Europe ainsi qu'aux États-Unis, où le barbecue

Quelques trucs suffisent pour réduire la formation de substances dangereuses

est devenu au fil des années synonyme de rassemblement en plein air autour d'une grillade de viande.

LES DANGERS DE LA COMBUSTION

Une des grandes caractéristiques de la cuisson au barbecue, c'est qu'elle peut atteindre une température très élevée, ce qui accélère considérablement la vitesse de cuisson des aliments.

Cependant, ces hautes températures provoquent des transformations importantes dans la structure des molécules, en particulier pour les aliments riches en protéines et en graisses comme les viandes.

Dans ces conditions de carbonisation, il y a formation de composés appelés amines hétérocycliques, des molécules qui ont un fort potentiel cancérigène. De nombreuses études ont observé une augmentation de risque de cancer du côlon et du pancréas chez les personnes qui en absorbent de grandes quantités (1).

Heureusement, il est possible de profiter des joies du barbecue tout en limitant au minimum l'exposition à ces toxiques à l'aide de quelques trucs simples et efficaces.

RÉDUIRE L'EXPOSITION AUX TOXIQUES

Voici quelques principes de base qui peuvent diminuer considérablement les effets néfastes associés à la combustion :

- Mariner les viandes le plus souvent possible (au moins 45 minutes) avant de les faire griller; comme on le fait dans les cuisines du monde qui utilisent ce type de cuisson. Une simple marinade composée d'huile d'olive, d'ail et de jus de citron réduit de 99 % la formation de composés



PHOTO D'ARCHIVES

■ Premier conseil: mariner le plus souvent les viandes avant de les faire griller.

cancérigènes induite par la cuisson. Des études ont également démontré que l'addition de fines herbes comme le romarin, l'origan et la sauge, ou encore de certaines épices comme le curcuma et le gingembre permet également de réduire le contenu des viandes grillées en molécules cancérigènes. Sans compter que les composés phytochimiques présents dans ces épices et aromates ont de multiples effets bénéfiques et ajoutent encore plus de goût aux aliments...

- Choisir des coupes de viande plus maigres et éviter de les carboniser en les retournant régulièrement et en surveillant la cuisson.
- Varier le menu en grillant des poissons et des légumes. Cuisiner au barbecue ne veut pas nécessairement dire manger des viandes rouges! Par exemple,

bon nombre de poissons gras riches en oméga-3 comme les sardines, le maquereau, la truite ou encore le saumon sont particulièrement adaptés à la cuisson au barbecue et représentent d'autres choix intéressants, tant pour le goût que pour la santé.

Côté légumes, les poivrons, aubergines, courgettes ou encore certains champignons comme les portobello conviennent parfaitement à la cuisson sur le gril et agrémentent remarquablement les grillades.

L'été demeure la saison privilégiée pour consommer nos 5-10 portions de légumes par jour; et le barbecue devrait nous aider à atteindre ce noble, mais combien difficile objectif...

1. *Carcinogenesis* 28 (9), 2019-2027, 2007

RECETTE ANTICANCER

TARTARE D'OMBLE CHEVALIER AUX SAVEURS DE L'ÎLE D'ORLÉANS (EN ENTRÉE)

Vous pouvez remplacer l'omble chevalier par de la truite ou du saumon. Si vous en avez envie, servez ce plat avec 4 tranches de radis noir ou de tarot frites dans 45 ml (3 c. à soupe d'huile) végétale et 10 ml (2 c. à thé) d'œufs de lompe.

| | |
|-------|--|
| 1 | filet d'omble chevalier de 320 g (11 oz), en petits cubes |
| 1 | jaune d'œuf |
| 15 ml | (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon |
| 30 ml | (2 c. à soupe) de vinaigre aux fraises à l'ancienne ou autre |
| 30 ml | (2 c. à soupe) d'huile d'olive |
| | Sel et poivre du moulin |
| 1 | oignon vert, haché finement |
| 5 | fraises, en petits dés |
| 8 | brins d'aneth, hachés |

1. Mélanger le jaune d'œuf, la moutarde et le vinaigre dans un bol. Verser l'huile d'olive très lentement en fouettant vigoureusement pour faire une mayonnaise. Saler et poivrer au goût. Couvrir et réserver dans le réfrigérateur.
2. Mélanger le poisson, les oignons verts, les fraises et l'aneth dans un grand bol.
3. Incorporer la mayonnaise et remuer jusqu'à consistance onctueuse. Rectifier l'assaisonnement et servir.

4 PORTIONS
TEMPS DE PRÉPARATION : 25 MINUTES
DIFFICULTÉ : FACILE



Tiré du livre:

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.