



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Un peu de variété sur le BBQ



PHOTO SHUTTERSTOCK

■ Remplacer la viande rouge par d'autres sources de protéines représente une excellente façon de profiter du BBQ tout en minimisant ses risques sur la santé. La volaille représente une solution de rechange très intéressante.

Un des grands plaisirs de la belle saison est de pouvoir enfin profiter de temps clément pour cuisiner au BBQ. Même si la cuisine sur le grill fait une très large place aux steaks, saucisses et autres viandes, il vaut vraiment la peine de varier le menu pour y inclure des aliments qui ont un impact plus positif sur la santé, en particulier les légumes et certains poissons gras.

ATTENTION AUX VIANDES ROUGES

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

Pourtant, cuisiner au barbecue ne veut pas nécessairement dire manger de la viande ou des charcuteries! Il s'agit d'un concept très important, car une multitude d'études indiquent que la consommation régulière de viandes rouges est néfaste pour la santé et aug-

mente significativement le risque de mourir prématurément.

Par exemple, une étude de grande

envergure réalisée sur plus de 20 ans auprès de 37 698 hommes et 83 644 femmes a récemment montré que la consommation régulière de viandes rouges et de charcuteries était associée à une augmentation importante de la mortalité associée au cancer et aux maladies du cœur⁽¹⁾.

Ainsi, les personnes qui mangeaient chaque jour une portion de viandes rouges (ce qui correspond en gros au volume d'un paquet de cartes) avaient 13 % plus de risque de mourir de ces maladies, cette augmentation atteignant même 20 % pour ceux qui consommaient régulièrement des charcuteries (un hot-dog, par exemple). Cet impact négatif des viandes rouges et des charcuteries est non seulement dû à leur contenu élevé en gras saturés, en sel et en agents de conservation comme les nitrites, mais également à la formation de molécules très cancérigènes lors de la cuisson.

Ces composés cancérigènes, en particulier les amines hétérocycliques, sont formés lors de la carbonisation de la viande à des températures de cuisson élevées et sont donc particulièrement abondants lors de la cuisson au BBQ.

ALTERNATIVES

Remplacer la viande rouge par d'autres sources de protéines représente donc une excellente façon de profiter du BBQ tout en minimisant ses risques sur la santé.

La volaille, par exemple, représente une solution de rechange très intéressante, surtout si elle est marinée en présence d'aromates comme le romarin, le thym ou l'origan ou d'ail, d'oignon ou de vin rouge. Toutes ces substances agissent comme de puissants antioxydants qui bloquent la quasi-totalité des amines hétérocycliques formées lors de la cuisson.

Plusieurs poissons gras riches en oméga-3 comme les sardines, le maquereau, la truite ou le saumon sont particulièrement adaptés à la cuisson au barbecue et représentent des solutions de rechange intéressantes, tant pour leur goût que pour l'impact extraordinaire des oméga-3 sur la santé.

Et il ne faudrait surtout pas oublier les légumes! L'été est de loin la meilleure saison pour profiter de l'abondance et de la diversité des légumes frais que l'on trouve au marché: poivrons, courgettes, aubergines et certains champignons comme les portobello conviennent parfaitement à la cuisson sur grill et agrémentent remarquablement les grillades.

Et que dire des asperges grillées sur le BBQ! Simplement enduit d'huile d'olive et légèrement grillé à feu doux, ce légume acquiert une saveur incomparable qui fera fureur auprès de vos convives.

⁽¹⁾ Pan A et coll. Red meat consumption and mortality: results from 2 prospective cohort studies. Arch Intern Med, publié en ligne le 12 mars 2012.

RECETTE ANTICANCER

BROCHETTES DE POULET YAKITORI

La cuisson au barbecue convient parfaitement à cette recette. Le mirin est un vin doux de riz japonais. Vous trouverez le mirin, le sancho et le togarahi dans les épiceries japonaises, la plupart des épiceries asiatiques et de nombreux comptoirs à sushis des supermarchés.

4 portions

- 8 cuisses de poulet, désossées et coupées en cubes de 2,5 cm (1 po)
- 8 oignons verts
- Sancho ou togarahi
- 8 quartiers de citron

SAUCE YAKITORI

- 60 ml (1/4 tasse) de saké
- 80 ml (1/3 tasse) de sauce soja
- 1 c. à s. de vin de riz doux (mirin)
- 1 c. à s. de sucre glace

1. Mélanger tous les ingrédients qui composent la sauce dans une casserole. Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter 10 min à découvert.
2. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
3. Placer une grille sur une plaque à pâtisserie et la huiler légèrement. Étaler les cubes de poulet sur la grille et cuire au four environ 10 min, jusqu'à ce que le jus commence à s'écouler et que le poulet commence à dorer.
4. Retirer le poulet du four et bien mélanger avec la sauce. Remettre le poulet sur la grille et cuire les cubes 1 min de chaque côté en prenant soin de les badigeonner de sauce avant de les retourner. Réserver.
5. Poser les oignons verts entiers sur la grille ayant servi à la cuisson du poulet. Griller légèrement environ 1 min de chaque côté, puis les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).
6. Faire alterner 4 morceaux de poulet et 3 morceaux d'oignon vert sur chaque brochette.
7. Mettre les brochettes sur une grille et terminer la cuisson au four à 280 °F environ 5 min en remuant fréquemment et en badigeonnant souvent la volaille avec la sauce.
8. Dresser les brochettes sur un plat, saupoudrer de sancho ou de togarahi et accompagner de quartiers de citron.

PRÉPARATION: 20 MIN
DIFFICULTÉ: FACILE

SUSAN SYLVESTER,
ENSEIGNANTE À L'ÉCOLE
HÔTELIÈRE DE LA CAPITALE
À QUÉBEC

Tiré du livre *Cuisine avec les aliments contre le cancer*

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

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