

# Barbecue : conseils pratiques



Cà y est, l'été est là !

Profitez du bon air et des activités qui l'accompagnent.

C'est le retour du traditionnel barbecue estival.

Faites attention toutefois : les températures de l'été sont favorables au développement de toutes sortes de micro-organismes, et c'est certainement le cas dans les délicieuses préparations à base de viande de votre boucher. D'autres convives tels les insectes comptent d'ailleurs aussi en profiter, et ils ne font pas les difficiles.

Pour que tout se passe bien, il y a quelques règles à respecter !

## La préparation

- N'achetez pas les ingrédients, tels que viandes

fraîches, poissons, produits hachés, trop à l'avance. Inscrivez-les tout à la fin de votre liste de courses. Utilisez donc de préférence un frigobox ou un sac isotherme avec des éléments réfrigérants. Rentrez directement chez vous et placez les produits immédiatement au frigo ou au congélateur. Si vous utilisez des produits surgelés, retirez-les à temps du congélateur et faites les dégeler au frigo. Si vous voulez quand même les dégeler au dernier moment, faites-le au four à micro-ondes.

- Si vous souhaitez faire mariner les produits, recouvrez-les et mettez-les au frigo.
- Les grosses pièces de viande ou de volaille seront de préférence découpées ou précuites.
- Les accompagnements (salades, pommes de terre froides, pâtes froides, etc...) peuvent être préparées à l'avance, mais resteront dans le frigo jusqu'au service. Idem pour les desserts faits 'maison' ou les desserts prêts à la consommation, qui doivent être conservés au frais. Ne les sortez du frigo qu'à la fin du repas.
- Allumez le barbecue à temps et laissez brûler le charbon de bois suffisamment longtemps, avant de mettre les mets sur la grille.

## **Le barbecue et ses environs**

- Ne sortez les accompagnements du frigo que lorsque les

mets du barbecue sont cuits. Mettez-les le plus loin possible du barbecue et si possible à l'ombre.

- Attention aux contaminations croisées ! Les viandes, poissons et volailles contiennent toujours une certaine quantité de bactéries. Lorsque ces ingrédients entrent en contact avec de la nourriture prête à servir, ces bactéries peuvent passer sur ces aliments. Gardez toujours la viande crue séparée des plats préparés.
- Après cuisson, ne laissez pas traîner les mets trop longtemps, mettez-les au frigo. Si, malgré tout, ils sont restés à température ambiante, il est préférable de les jeter.
- Faites cuire à cœur les produits hachés tels que les saucisses, le poisson, le poulet, la dinde et les viandes de veau et de porc. Si le produit est carbonisé à l'extérieur, cela ne signifie pas nécessairement qu'il est bien cuit à l'intérieur.

## Le barbecue selon les règles de l'art

Nous connaissons tous les plaisirs des « soirées BBQ ». Dès les premières vagues de chaleur, le Belge a tendance à sortir la grille et à inviter ses proches. Voici

quelques recommandations afin de consommer en toute tranquillité...

- Conservez les viandes au réfrigérateur jusqu'au moment de leur cuisson au BBQ. Ce respect de la chaîne du froid est également valable pour les crudités et les sauces qu'il est préférable de ne sortir du réfrigérateur qu'au moment de passer à table.
- Evitez les contacts entre les viandes crues et les crudités car ils sont source de contaminations croisées risquées.
- Avant utilisation, lavez soigneusement la grille et passez-la à la flamme quelques minutes. Le barbecue doit lui aussi être entretenu et bien lavé (les restes de graisses et de viandes carbonisées sont indésirables !).
- Attendez que le lit de braise soit blanc avant de mettre les viandes à cuire.
  - Evitez à tout prix la formation de flammes et surtout le contact direct de celles-ci avec les viandes car elles brûlent les viandes et entraînent la formation de substances nocives de type « HAP » (hydrocarbures aromatiques polycycliques).
- Les graisses qui tombent sur les braises sont à éviter également, car elles conduisent aussi à la production de substances de type « HAP ».
- Afin de limiter la formation de ces HAP, placez la grille à une hauteur de 10 cm au dessus des braises.
- Lors de la cuisson des viandes, veillez à ne pas « relancer » le barbecue si la chaleur n'est pas assez forte. Ou alors, retirez les viandes et attendez que les flammes se soient calmées et que le lit de braise soit redevenu blanc. Si ces différents conseils de cuisson sont respectés, le risque de formation de composés toxiques lors du barbecue sera maîtrisé.
- Evitez tout contact direct, mais aussi indirect via les ustensiles de cuisine par exemple, entre les viandes cuites et les viandes crues.
- Enfin, une fois le repas terminé, placez rapidement (dans les deux heures) les restes au frigo et consommez-les dans les 24 à 48h, après les avoir bien réchauffés.
- Bien que cela ne concerne pas directement la sécurité alimentaire, rappelons que les enfants doivent être tenus à l'écart du barbecue... Une brûlure arrive plus vite qu'on ne le pense!