

Sous la loupe

Le barbecue sur le grill...

Les beaux jours tant attendus sont de retour. Quelques rayons de soleil, l'appel du grand air, l'odeur de la grillade... et les barbecues sont de sortie pour des moments qui s'annoncent joyeux, festifs et... sains !

Le moment du barbecue est un moment de plaisir, de convivialité et éventuellement de retrouvailles qui peut être source d'excès alimentaires mais peut aussi faire l'objet de choix sains et savoureux... Le conseil diététique fait le point : comment bien choisir et doser les aliments, les sauces et les boissons ?

ORIGINE DU BARBECUE :
'BARBACOA', 'BERBECU',
'BARBE AU CUL',... ?

L'explication officielle de l'étymologie du mot 'barbecue' vient des Caraïbes ! Le terme anglo-américain 'barbecue' apparaît dans la langue française dans les années 1950 et est d'origine hispano-américaine. En effet, lors des expéditions de découverte du Nouveau Monde, les explorateurs espagnols découvrirent aux Caraïbes une tribu locale parlant arawak (amérindien d'Amazonie), nommée «Taino». Cette tribu utilisait une technique particulière de cuisson : elle disposait la viande sur une grille en bois suspen-

due au-dessus d'un brasier. Ce procédé permettait d'une part de tenir les denrées à bonne distance des animaux et, d'autre part, la fumée qui s'échappait permettait d'éloigner les insectes et participait à la conservation de la viande.

Cette claie ou cadre en bois servant à rôtir ou fumer la viande en plein air était appelée « barbacoa » par les Taino. On trouve les premières traces de ce mot dans la littérature vers le 16^{ème} siècle. L'origine du mot 'barbecue' s'est perdue dans la mémoire collective et a donné lieu à diverses interprétations qui pour certaines n'ont d'autre intérêt que de rajouter une petite touche de folklore.



L'explication la plus pittoresque de l'étymologie du mot... Les Français proposent une autre version : des explorateurs français, lors de la conquête du Nouveau Monde, auraient dégusté une chèvre entière cuite sur une grille similaire à celle des Taino mais dans une autre tribu. Ils l'auraient alors dégustée de la «barbe à la queue» ou de la « barbe au cul », ce qui aurait donné naissance au mot «barbecue»... Cette étymologie populaire est la plus répandue dans l'Hexagone mais est contestée dans le reste du monde...

“ Les éléments qui ont un impact négatif sur l'équilibre alimentaire lors d'un repas-barbecue nécessitent toute notre attention.

Citons :

- A l'apéritif, les chips, les cacahuètes et autres amuse-bouches sont très riches en graisses et en sel.
- Les boissons apportent beaucoup de calories par le biais de l'alcool et/ou du sucre, lors de l'apéritif et tout au long du repas.
- Les viandes servies au barbecue sont généralement issues des parties grasses de l'animal (côtes au spiring, lard,...) ou proviennent d'espèces animales plus grasses (mouton); ou sont des préparations de viande à base de viandes hachées (saucisses, merguez, chipolatas, boudins,...). Le problème est que la viande est l'élément central du barbecue et est consommée en grande quantité.
- Les sauces accompagnant traditionnellement le barbecue (andalouse, américaine, cocktail, béarnaise, tartare, mayonnaise,...) apportent une quantité élevée de matières grasses et de calories.

- De plus, lors de certains barbecues, les quantités de légumes sont faibles et/ou riches en sauces.
- Cerise sur le gâteau, le dessert fait parfois exploser les calories totales du repas en termes d'apport en sucre, graisses et calories !
- Enfin, la longueur du repas peut rendre la gestion de l'équilibre glycémique de la journée plus difficile.

Choisir, c'est renoncer...

La personne qui invite est a priori la mieux placée pour choisir le menu, celle qui est invitée sera amenée à faire les meilleurs choix parmi les plats proposés afin de trouver un juste milieu entre ce qui lui fait plaisir et ce qui est sain. Elle veillera à maintenir les portions totales habituelles et à ne pas... tout choisir.

COMMENT ALLIER LES PLAISIRS DU BARBECUE ET L'ALIMENTATION SAINE ?

Le barbecue santé se rapproche autant que possible du repas équilibré

Idéalement :

- ½ assiette de légumes,
- ¼ assiette de féculents,
- ¼ assiette de viandes ou volailles ou poissons ou fromage ou ...





Les légumes, consommés à volonté, crus, cuits, grillés, entiers (champignons, tomates cerise,...), en salades, en lamelles, en cubes, en brochettes (aubergines, poivrons, courgettes, tomates, oignons,...), donnent le volume et les couleurs dans l'assiette.

Les féculents et céréales : pain, pâtes, pommes de terre, riz, taboulé, tortillas, quinoa, sarrasin, polenta,... se consomment de préférence complets, seuls ou en mélange avec plusieurs céréales ou avec des dés de légumes.

Les légumes et les féculents peuvent être consommés nature, avec une sauce légère, des herbes aromatiques... afin de limiter les préparations riches en crème, mayonnaise, dés de fromage ou autres graisses.

Les viandes, volailles, poissons, crustacés, légumineuses, alternatives végétales de la viande : hormis les viandes habituellement servies lors des barbecues, à consommer avec modération, proposer des alternatives

plus maigres. Ne pas hésiter à demander conseil au boucher.

Citons :

- viandes maigres : rumsteak, faux-filet, escalope de porc ou de veau, bavette, petit-nerf, côtes au filet de porc ou de veau, steak haché à 5% de matières grasses, filet d'agneau, cuisse ou pilon ou blanc de poulet, dinde, lapin, magret de canard sans peau,...
- poissons entiers ou filet : steaks de thon, filets de saumon, bar, dorade, maquereaux, sardines,...
- des fruits de mer, mollusques, crustacés : gambas, langoustes, crevettes, scampis, Saint-Jacques, moules,...



Outre griller la pièce de viande, le filet ou la tranche,

- réaliser des brochettes maison en alternant cubes de viande, poisson ou crustacés

Ajouter des **plantes aromatiques** (herbes fraîches ou sèches, épices), comme le romarin, thym, basilic, livèche, origan, estragon, herbe à curry, ail des ours, ciboulette, menthe, jeunes pousses d'oignons, graines de fenouil, lavande, coriandre, citronnelle, feuille de lime kaffir*, piments frais ou séchés, cumin, curry, paprika, poivre, vanille, cannelle,... Elles assaisonnent les viandes, poissons, crustacés, féculents, légumes, sauces et marinades... et permettent de limiter l'ajout de sel ou de sauces grasses.

Les sauces : pour éviter les sauces à base de mayonnaise ou dérivées, préférer des sauces et des accompagnements allégés à base de légumes (tomates, poivrons, petits pois,...), et/ou de produits laitiers (yaourt, fromage blanc, lait, crème allégée,...) agrémentés de fines herbes ou d'épices.

Elles sont intéressantes pour accompagner les salades de légumes, de féculents, les viandes, poissons, crustacés ... mais également à l'apéritif sous forme de dips (bâtonnets de légumes à tremper dans les sauces en guise de zakouskis non gras et peu salés : carottes, céleris, endives, choux-raves, petits bouquets de chou-fleur, tomates cerise, cornichons, radis, radis noirs, feuilles de chicon,...).

Les condiments : oignons ou légumes au vinaigre, cornichons, câpres, moutarde, pickles, piccalilli, ketchup, sauce soja, les pâtes de curry jaune, vert, rouge, les pâtes d'ail, de raifort, de gingembre, de galanga, de lemongrass, agrémentent agréablement les poissons, viandes, pâtes, sauces... vendus dans les rayons classiques ou internationaux.

et dés de légumes (poivrons, oignons, champignons, courgettes, tomates,...) ;

- penser aux papillotes de viandes, poissons ou crustacés et de légumes : déposer sur du papier aluminium, badigeonner de moutarde douce ou à l'ancienne, agrémenter de quelques rondelles d'oignons, de dés de légumes et mouiller avec un peu de bouillon, de crème allégée et/ou de vin blanc et/ou de jus de citron, fermer la papillote et laisser cuire sur le barbecue.

Les marinades : l'huile est fréquemment utilisée dans les marinades afin de rendre la préparation tendre et goûteuse. Les exemples de marinades abordés dans cet article sont sans huile, ce qui limite l'apport en calories.

Une marinade sans huile peut contenir les éléments suivants :

- **un liquide de mouillement** : vinaigre, vinaigre balsa-

mique, vin rouge (bœuf,...) ou blanc (volaille, poisson,...), jus de tomates, sauce soja, jus de citron (avec le poisson réduire le temps de macération), sauce Worcestershire ou anglaise, thé vert, jus d'orange, lait de coco, lait ou du yaourt qui ont une saveur légèrement sucrée ;

- diverses **saveurs** : herbes fraîches ou déshydratées, épices, condiments, baies (voir exemples ci-dessus) ;
- des **légumes** : carottes, tomates, céleris, ail, oignons... ;
- et pour ceux qui aiment les **sauces piquantes**, ajouter un peu de tabasco, du raifort ou du wasabi, du poivre de Cayenne, du pili-pili ou du piment haché,...

La volaille, le veau et le porc préfèrent les marinades courtes et légères en goût, tandis que le bœuf et l'agneau affectionnent les saveurs fortes et supportent les marinades prolongées. Ainsi, légèrement

attendrie suite à la marinade, la viande passera moins de temps sur le grill et restera bien juteuse !

Utiliser un plat en verre ou un sac de congélation et mettre l'aliment bien en contact avec la marinade. Laisser mariner au réfrigérateur pour éviter la multiplication des bactéries. Prévoir environ 200 ml de marinade par kilo de viande. La durée idéale de macération dépend de la composition de la marinade, de la nature des aliments et de l'épaisseur du morceau : en présence d'aliments très aromatiques comme la sauce soja, de l'alcool fort, ou des piments, mieux vaut ne pas trop la prolonger.

Exemple : 15 à 30 minutes pour les fruits de mer, légumes, brochettes ; 1h à 3h pour les fines tranches de viande désossées, blancs de poulet, filets mignons, côtes de porc, légumes plus fermes ; 2h à 6h pour des morceaux de viandes plus épais, ou avec os (rôtis de bœuf, gigots d'agneau, poulets entiers) ; 6h à 12h pour les grosses pièces de viande (carrés de côtes, travers, jambons entiers).

Quelques associations intéressantes pour réaliser une marinade :

- Poulet, agneau, porc : marinade au yaourt avec cumin, quatre-épices, coriandre en poudre, gingembre, poivre, ail.
- Filet mignon mariné au thé et aux oignons.
- Volaille, veau, porc : thé vert, oignons, sésame.



- Magret de canard, échine ou filet mignon de porc : 1 tronçon de gingembre de 10 cm coupé en lamelles, 1 jus de citron, 1 cuillère à soupe de miel, 4 cuillères à soupe de sauce de soja, 3 gousses d'ail, jus d'orange.
- Bœuf, agneau :
 - Sauce soja, jus de citron, sauce Worcestershire, ail, basilic, persil, poivre, (en option : sauce piquante – voir ci-dessus).
 - Oignon finement haché, bouillon dégraissé, sauce soja, jus de citron, vinaigre de vin rouge, moutarde, épices à steak, sauge, feuilles de laurier, ail haché.
- Poissons, fruits de mer, mollusques, crustacés : 150 g de tomates pelées, une gousse d'ail, un oignon moyen, une pincée de cumin, une pincée de piment, une pincée de sel, le jus d'un citron, persil, coriandre.
- Avec toutes les viandes ou poissons : 25 cl de bière brune, une gousse d'ail, origan, poivre noir fraîchement moulu, piment d'Espelette, sel.

Une autre technique est la marinade sèche qui consiste à rouler la viande dans un mélange d'épices et herbes sèches qui formera une croûte à la cuisson.

Exemple de marinade sèche :

- pour côte de porc : une cuillère à café de cassonade, paprika, sel, poivre noir moulu, poudre d'ail ;
- pour steak : cannelle, origan séché, poudre de chili, de cumin, sel, poivre noir moulu, poudre d'ail, d'oignon, poivre de Cayenne ;

- pour poisson ou volaille ou steak : Rooibos, une cuillère à café de cassonade, gingembre en poudre, coriandre moulue, moutarde sèche, poivre noir moulu ;
- pour poulet à l'indienne : poudre de paprika fumé, de chili, de cari, de cumin, d'ail, de curcuma, de cardamome, de coriandre, d'oignon, de fenouil, de sauge séchée, de gingembre, sel et poivre.

Les fruits au BBQ sont les aliments douçeurs qui terminent en légèreté le barbecue : en carpaccio, en brochettes de fruits, en macédoine, en mousse de fruits, en papillote dans les dernières braises (pomme cannelle, banane, carpaccio d'ananas grillé, ...), ou tout simplement mis à l'honneur en version nature avec quelques herbes ou épices (fraises poivrées agrémentées de quelques feuilles de menthe, agrumes à la coriandre fraîche, ...).

Et avec tout cela, vous boirez ? Donner la préférence à **l'eau**, qu'elle soit plate, gazeuse ou aromatisée, sans sucre ou édul-



corée (avec citron, gingembre, menthe en infusion, en thé froid, ...) ! Alternier les boissons alcoolisées non-caloriques (eau, limonade light ou zéro) !

AVIS DE LA DIÉTÉTICIENNE

- éviter d'arriver affamé au repas, prendre éventuellement une collation ou un potage avant de se rendre au barbecue afin de ne pas se ruer sur le pain et le beurre ou les zakouskis ;
- idéalement l'hôte mettra les sauces et la vinaigrette à part afin que chacun puisse faire son choix ;
- modérer les viandes et les sauces grasses, garder un œil sur les quantités ;
- éviter de cumuler les sources de fromages dans les salades, les sauces ou fondus en fin de BBQ (camembert,...) ;
- se resservir en légumes afin d'éviter l'excès et le cumul de féculents, céréales et autre pain beurré ;
- bien s'hydrater... d'abord et préférentiellement par le biais **d'une tournée minérale ;-)**

Profitons de l'élan de la tournée minérale pour rappeler que :
 1 verre d'alcool = 10 g d'alcool
 = 1 verre de vin rouge à 12° (100ml) = 1 verre de bière à 5° (250ml) = 1 coupe de champagne à 12° (100ml) = 1 verre de whisky à 40° (30ml) = 1 verre de Breezer (225 ml).

Le conseil diététique vous souhaite beaucoup de barbecues festifs et ensoleillés qui allieront plaisir, convivialité et santé ! ■

*feuille de lime kaffir (aussi appelé feuille de bergamote, keffir lime leaves, som makrut ou feuille de combava)