Côté Sain & Côté Gourmand

La chronique sur la saine alimentation

Anic Morissette, nutritionniste, Programme Mieux-être

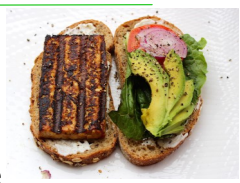
Juin 2017 — numéro 19

Un été BBQ en toute sécurité et en saveur !

Nous avons tous nos raisons d'aimer la cuisson sur le barbecue. Elle permet de réaliser pendant la semaine, un souper vite fait, bien fait ou de recevoir famille et amis en toute simplicité, pendant la fin de semaine. Elle permet aussi de rehausser facilement les saveurs des viandes, des poissons, des légumes… Rien de tel que les arômes incomparables du BBQ pour nous mettre en appétit. La cuisson au BBQ s'accompagne également de quelques précautions reliées essentiellement aux risques d'intoxications alimentaires et à la formation de substances potentiellement nuisibles pour la santé, lors de la cuisson **des viandes**. Toutefois, en mettant en pratique certaines recommandations, il est possible de servir des aliments sains et sécuritaires, sans se priver de ce plaisir partagé…

Idée-recette :

Sandwich au tofu au miel et au sésame grillé



350 g (¾ lb) de tofu ferme
60 ml (¼ de tasse) de miel
60 ml (¼ de tasse) de sauce soya (de préférence réduite en sodium)
30 ml (2 c. à soupe) d'huile de sésame grillé
30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de riz
5 ml (1 c. à thé) de sambal oelek

Faites mariner au moins 4 heures.
Grillez sur le BBQ à feu moyen environ 10 min.
Garnir le pain avec une mayo parfumée au cari et des légumes.

Photo : foodheavenmadeeasy.com

Petit guide du grill : conseils et astuces

Les aliments

- Privilégiez les coupes de viande maigres, la volaille, le poisson, les légumes, le tofu.
- Limitez votre consommation de viandes rouges.
- Enlevez le gras visible ou la peau avant la cuisson.
- Utilisez des ustensiles, des assiettes et des planches différentes pour les viandes crues et cuites.

Les marinades

- Avant de déposer votre viande, volaille ou poisson dans la marinade, mettre de côté une petite quantité qui servira à badigeonner vos aliments durant la cuisson.
- Faites mariner les viandes, volailles, poissons au frigo.
- À privilégier : les marinades contenant une petite quantité d'huile et un ingrédient acide, comme du jus de citron, du vinaigre balsamique ou du yogourt.

La température interne de cuisson

- Assurez-vous de cuire suffisamment les aliments, particulièrement les viande hachées et la volaille. Elles sont biens cuites lorsque le jus qui s'en écoule est clair.
- Référez-vous au guide du MAPAQ pour connaître les températures internes de cuisson recommandées.

Les méthodes de cuisson

- Alternez les méthodes de cuisson : directe, indirecte, en papillote, sur une planche de bois spécialement conçue pour le BBQ, etc.
- Placez la grille à au moins 10 cm au-dessus des braises.
- Pour les viandes :
  - évitez les hautes températures de cuisson
  - évitez de les faire noircir
  - privilégiez une cuisson lente, à feu moyen
- Évitez de piquer ou de presser vos grillades pendant la cuisson pour empêcher que le jus ou le gras s'écoule et provoque des flammes et de la fumée.
- Utilisez une spatule ou des pinces.

La fréquence de consommation

- Avec les viandes sur le BBQ, la modération à bien meilleur goût !
- Variez vos grillades et essayez des recettes sans viandes, comme du poisson, des légumes ou encore du tofu grillé.

Centre de promotion de la santé
CHU Sainte-Justine
Le centre hospitalier universitaire mère-enfant
Université de Montréal

Aliment vedette en juin :
Le pouvoir des marinades

Dès l'antiquité, les marinades étaient surtout utilisées comme méthode de conservation des aliments, particulièrement pour les viandes et les poissons. Au moyen-âge, les marinades font partie des pratiques culinaires courantes.

Les marinades se retrouvent dans toutes les cuisines du monde. Elles sont particulièrement appréciées parce qu'elles donnent un goût incroyable aux grillades, aux légumes et bien plus encore. Elles permettent également de protéger les surfaces des aliments lors de la cuisson et d'attendrir certaines viandes. Mais sachez que même dans le monde des marinades, certaines précisions sont incontournables. Ainsi, l'agent attendrissant des marinades, c'est l'agent acide. Toutefois, son effet est minime et se situe à la surface de la viande. De plus, si votre marinade est trop acide, votre viande aura un goût désagréable et dans le cas des viandes plus tendres, elles seront sèches et plus fermes.

Voici des suggestions de temps pour vous guider :

- Poisson et fruits de mer : 30 à 60 minutes
- Volaille : 4 à 6 heures
- Viandes (coupes tendres) : 6 à 12 heures
- Viandes (coupes peu tendres) : jusqu'à 24 heures

Nos idées-recettes en juin : Du BBQ plein l'assiette !

- Sauce BBQ classique www.protegez-vous.ca
- Sauce BBQ à la rhubarbe www.troisfoisparjour.com
- Courgettes grillées à la feta et à la grenade www.ricardocuisine.com
- Burger au saumon www.ricardocuisine.com
- Végéburgers au quinoa www.fr.chatelaine.com
- Ananas grillés au rhum et au sirop d'érable www.lecoupdegrace.ca

Ressources supplémentaires :

Pour en connaître davantage sur la cuisson au BBQ, la salubrité alimentaire et les marinades :

- Extenso
- Institut des nutraceutiques et des aliments fonctionnels www.inaf.ulaval.ca
- Santé Canada
- Les marinades, pour le meilleur et pour le pire www.ricardocuisine.com

Pour devenir le maître du BBQ et encore plus de recettes inspirantes :

- Les livres de Steven Raichlen tels *La Bible du Barbecue*, *Pro du Fumoir* et *Barbecue végétarien*
- L'émission *Le du Grill* ww.zeste.tv
- Recette BBQ www.recettes-bbq.com

Le saviez-vous :

Photo : www.grandmamolasses.com

- Faire ses marinades maison est une excellente façon de contrôler la quantité de sucre et de sel qu'elles contiennent.
- La **portion de référence sur les étiquettes nutritionnelles** des sauces à mariner commerciales est pour **30 ml** de sauce. Une **portion normale** est souvent de **125 ml**!!
- Si vous optez pour une sauce à mariner commerciale[2] :

	Les meilleurs choix	Les bons choix
Sodium :	140 mg ou moins	200 mg ou moins
Sucre :	6 g ou moins	8 g ou moins

- Pour les coupes de viandes tendres (ex : filet, steak d'aloyau), on privilégie une marinade qui va aromatiser la viande.
- Pour les coupes de viandes peu tendres (ex : flanc, pointe de surlonge), on privilégie une marinade que va attendrir la viande.
- Pour le poisson, les fruits de mer et la volaille, la marinade sert à donner du goût.
- Dans vos marinades, ananas, papaye et kiwi ne sont pas conseillés car ils contiennent des enzymes (des protéases) qui détériorent la surface de la viande sous l'action de la chaleur.

[2]Protégez-vous.ca

L'équipe du Centre de promotion de la santé vous souhaite de passer une période estivale remplie de découvertes.

Profitez-en pour encourager les producteurs maraîchers près de chez vous et prenez le temps de savourer les plaisirs gustatifs que ces derniers nous offrent en abondance tout au long de l'été.

La chronique Côté Sain & Côté Gourmand fait relâche pour l'été.

Si à l'automne vous aimeriez en savoir plus à propos d'un thème ou d'un aliment en particulier, n'hésitez pas à m'en faire part en m'écrivant à l'adresse suivante :
anic.morissette.hsj@ssss.gouv.qc.ca