

Les grillades, saveur et santé

L'été est de retour avec ses longues soirées passées à déguster des aliments cuits sur la braise tout en refaisant le monde, sur le balcon, sous la tonnelle ou au bord du lac. Voici quelques conseils utiles pour éviter que ce mode de préparation ne soit synonyme de malbouffe.

Quoi de plus sympa pour clore une après-midi de baignade, un tournoi de foot ou une fête de famille que des grillades? Le crépitement du feu et la bonne odeur de viande grillée sont indissociables de ce type de réjouissance. Les écarts alimentaires aussi, malheureusement! La grillade n'est en effet pas un mode de préparation optimal, la marinade et la graisse qui coulent dans la braise peuvent même générer des substances cancérigènes. La carbonisation de ces substances dégage en effet des gaz toxiques qui se déposent sur les aliments grillés.

Les substances toxiques problématiques

Les substances toxiques générées par une mauvaise technique sont essentiellement des hydrocarbures aromatiques polycycliques, comme du benzopyrène, p. ex. Autre substance problématique: la nitrosamine, que l'on trouve dans les aliments qui sont soumis à des chaleurs trop élevées. Il est toutefois possible d'éviter ce type de problème en se conformant aux recommandations ci-après.

Les accompagnements

Préparée dans les règles de l'art, une viande rouge grillée peut faire partie d'un

menu sain. Il en va de même pour la volaille, le poisson et le fromage, p. ex. Bien entendu, l'accompagnement doit lui aussi être léger et équilibré. Les salades baignant dans la mayonnaise ou les sauces et les dips gras à souhait sont à proscrire. Préférez-leur des variantes à base de légumes, de lentilles, de pois chiches, de pâtes complètes ou de pommes de terre, qui seront beaucoup plus faciles à digérer. Vous trouverez quelques idées aux pages 10 à 22 de ce numéro du MENU.

Vous pouvez confectionner vous-même de délicieuses sauces à base de séré, de yogourt, de crème acidulée ou de crème fraîche pour accompagner les grillades et les bâtonnets de légumes.

Des fruits et des légumes sur le grill!

Les fruits et les légumes peuvent aussi être soumis à l'ardeur de la braise, pour le plus grand plaisir des végétariens, mais aussi des autres gourmets. Pour ce faire, il convient toutefois de respecter quelques règles:

La cuisson sur les braises entraîne une évaporation d'une partie de l'eau contenue dans les fruits et les légumes, ce qui a pour effet d'intensifier leur arôme et leur saveur. Utilisez de préférence des aliments

REGULA THUT BORNER



est nutritionniste de formation et donne des conseils sur la manière de s'alimenter sainement tout en se faisant plaisir.

Vous avez des questions concernant l'alimentation?

Notre conseillère est à votre disposition par téléphone au 031 359 57 57 ou à l'adresse: Producteurs suisses de lait PSL Rédaction LE MENU Weststrasse 10, 3000 Berne 6 regula.thutborner@swissmilk.ch

TOUT VIENT À POINT À QUI SAIT ATTENDRE

- Attendez que les morceaux de charbon de bois soient entièrement embrasés pour placer vos aliments sur le feu. A ce moment là, ils se couvrent d'une fine couche de cendres.
- Veillez à ce qu'il y ait une distance d'au moins 10 cm entre les braises et les aliments à griller.
- Si vous placez les aliments directement sur la grille, débarrassez-les d'abord des restes de marinade ou placez-les dans une barquette en aluminium. Pensez à la protection de l'environnement et n'hésitez pas à réutiliser ces récipients.

ronnement et n'hésitez pas à réutiliser ces récipients.

- Pour mariner les aliments, n'utilisez que des graisses supportant les températures très élevées, comme la crème à rôtir à base de beurre.
- N'assaisonnez les aliments qu'une fois cuits, pour éviter la carbonisation des épices.
- Ne piquez pas la viande à l'aide d'une fourchette en cours de cuisson pour éviter que le jus coule dans les braises. Utilisez une pince spéciale pour tourner les aliments.



Lorsqu'ils sont grillés, les fruits et les légumes acquièrent une saveur plus intense.

à chair ferme tels que pommes, poires, abricots, nectarines et pêches, tomates, courgettes, aubergines, poivrons, courges et trévisse.

Comme la viande, les fruits et les légumes ne doivent pas être grillés sur la flamme, mais sur la braise.

La dégustation

Des aliments grillés correctement et associés à des salades, des légumes, des dips légers et des fruits contribueront à faire un repas sain et équilibré. Vous vous sentirez rassasié, sans lourdeur à l'estomac. Et vous pourrez ainsi en profiter pleinement, sans remords.



LES ASTUCES DU CHEF

- Pour éviter que les fruits et les légumes se dessèchent sur le gril, vous pouvez les mariner quelques heures avant. Utilisez pour ce faire des matières grasses supportant les températures élevées, comme la crème à rôtir. Celle-ci donnera en outre à vos aliments un arôme d'une grande finesse.
- Les fruits et les légumes marinés doivent eux aussi être débarrassés de tout reste de marinade ou placés dans des barquettes en aluminium, avant d'être mis sur le gril.
- Vous pouvez également préparer des brochettes de fruits ou de légumes. Si vous utilisez des piques en bois, plongez-les auparavant quelques heures dans l'eau pour éviter qu'elles ne prennent feu. Veillez à combiner des aliments d'une même durée de cuisson.
- Ne salez les morceaux de légumes qu'après la cuisson, pour éviter qu'ils se dessèchent.