

# ALIMENTATION SAINE

## Les principes de base pour un barbecue

Avec l'arrivée de la saison estivale, beaucoup d'entre nous sont prêts à allumer le gril. Que vous prépariez votre plat préféré sur le gril ou que vous essayiez quelque chose de nouveau, voici quelques conseils utiles pour réussir à manger des mets savoureux, sains et sûrs pendant l'été!

### Au magasin



- ▣ Procurez-vous des viandes et des aliments froids à la fin de votre épicerie.
- ▣ Mettez les viandes à part lorsque vous mettez les produits en sac. Les emballages risquent de fuir et vous ne voulez pas que les jus contaminent les autres aliments.
- ▣ Ramener votre épicerie à la maison en moins d'une heure. Les voitures deviennent chaudes très rapidement en été!
- ▣ Choisissez des marinades à faible teneur en matières grasses. Essayez la salsa, les vinaigrettes à faible teneur en calories ou le vin. Les jus d'ananas, de papaye et d'agrumes donnent du goût sans ajout de graisse. Les zestes d'agrumes sont également un excellent complément!
- ▣ N'oubliez pas les fruits et légumes pour augmenter la valeur nutritive de vos repas. La grillade fait également ressortir de superbes saveurs.

### Avant la grillade


- ⚠ Faites attention si vous rincez de la viande crue! En effet, l'eau peut répandre des bactéries dans la cuisine.
- ⚠ Si vous utilisez de la viande congelée, décongelez-la au réfrigérateur.
- ⚠ Utilisez des planches à découper distinctes pour la préparation de différentes viandes, légumes et fruits à griller.
- ⚠ Coupez les graisses visibles sur les steaks, les côtelettes et autres viandes pour un repas plus maigre.
- ⚠ Faites mariner les viandes et les légumes au réfrigérateur et débarrassez-vous ensuite des marinades utilisées. Préparez une nouvelle portion pour le badigeonnage.
- ⚠ Servez-vous d'eau chaude et savonneuse pour nettoyer les surfaces de travail et les ustensiles après la préparation des aliments. N'oubliez pas de bien vous laver les mains avant et après avoir manipulé des aliments.
- ⚠ Appliquez un peu d'huile de cuisson sur le gril pour éviter que les aliments ne collent. Cela contribue également à définir ces marques de gril agréables sur vos aliments.





## Cuisson sur le grill

- Utilisez des assiettes et des ustensiles distincts pour les aliments crus et les aliments cuits.
- Vérifiez la température de la viande dans la partie la plus épaisse.
- Évitez d'aplatir les galettes durant la cuisson pour que les burgers restent juteux!
- Faites cuire les morceaux de viande plus fins plus rapidement à feu vif, et les morceaux plus épais plus lentement à feu doux.
- Examinez brièvement la viande et les légumes avant de les retourner. S'ils collent au grill, ils ne sont pas encore prêts à être retournés!
- Évitez les bactéries d'origine alimentaire! Servez-vous d'un thermomètre et faites cuire les viandes correctement : steaks à 145 °F, viandes hachées et porc à 160 °F, volaille à 165 °F.
- N'oubliez pas de vous protéger contre le soleil lorsque vous cuisinez à l'extérieur. Portez de l'écran solaire ainsi qu'un chapeau. Restez hydraté.



## Conservation et appréciation des aliments

- ▲ Gardez les aliments non cuits au réfrigérateur jusqu'à ce que vous soyez prêt à les griller. Mettez les aliments dans une glacière avec des blocs réfrigérants si vous les transportez quelque part.
- ▲ Utilisez une assiette propre lorsque vous enlevez les aliments du grill.
- ▲ Retirez les morceaux de viande noircis. Le fait de manger fréquemment de la viande carbonisée peut augmenter le risque de cancer!
- ▲ Maintenez la viande cuite au chaud (au moins 140 °F) jusqu'au moment de la servir.
- ▲ Réfrigérez les restes dans un délai de deux heures après la cuisson - dans un délai d'une heure si c'est une journée chaude!
- ▲ Refroidissez et conservez les restes dans des récipients peu profonds afin qu'ils refroidissent rapidement.
- ▲ Réchauffez les viandes cuites à une température de 165 °F en respectant les règles de sécurité alimentaire.

**Références** <https://www.usda.gov/media/blog/2011/05/25/cooking-meat-check-new-recommended-temperatures>  
[https://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/safe-food-handling/grilling-and-food-safety/ct\\_index](https://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/safe-food-handling/grilling-and-food-safety/ct_index)  
<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/general-food-safety-tips/food-safety-tips-barbecuing.html>  
Images par Freepik