

# alimentation & environnement



JUILLET  
2011

## BARBECUE SAIN ET DURABLE

Repas plaisir  
et respect de  
l'environnement

Il fait beau, il fait chaud,  
quoi de plus naturel de  
vouloir manger au jardin ?  
Et si on préparait un bon  
petit barbecue ? Pour  
profiter de la fête, autant  
que les aliments servis  
soient sains et correctement  
grillés...

Pas mal non plus d'épater  
ses invités avec de  
délicieuses alternatives  
aux éternelles saucisses ou  
brochettes de bœuf ...

Retrouvez 3 recettes durables en P3 et 4 !

**L**e mot « barbecue » existe dans la langue anglaise depuis 1697. Selon les linguistes, il provient du terme amérindien « barbacoa » qui désignait une sorte de grille servant à rôtir ou fumer la viande. De nos jours, on parle de « BBQ » pour désigner l'appareil de cuisson ou le repas de grillades préparé en plein air. Le langage évolue et nos coutumes changent avec lui : de multiples façons d'accommoder ces mets cuits sur le grill existent, et plusieurs d'entre elles sont même recommandées pour la santé et l'environnement. En deux mots : moins de viande (de bœuf) et plus de légumes ou d'autres alternatives savoureuses ; et griller le tout selon les règles de l'art. Bon appétit !

### Consommer sain, consommer malin.

Production, transport, consommation d'énergie et d'eau, fertilisants, hormones, pesticides, emballages, déchets... 1/3 de notre impact sur l'environnement est dû à notre alimentation. On s'en rappellera au moment de faire nos achats en privilégiant des produits frais, locaux et de saison, de préférence en vrac ou à la découpe (peu ou pas d'emballages) ; en achetant les bonnes quantités pour éviter le gaspillage alimentaire, en conservant bien et en accommodant les restes... Consommer durable, c'est aussi faire des économies.

### Quel BBQ et quel charbon ?

Choisir un appareil solide et réutilisable plusieurs années. Éviter à tout prix les BBQ jetables qu'on trouve de plus en plus dans les supermarchés : ils viennent encore alourdir la masse de nos déchets. Pour ceux qui ne sont pas des inconditionnels des grillades au feu de bois, les barbecues au gaz ou solaires présentent de meilleures alternatives pour l'environnement. Choisir du charbon de bois sans additifs et des allume-feux naturels. Proscrire les cubes, liquides ou gels à base d'éthanol ou de pétrole qui imbibent le charbon de substances toxiques pour nos grillades et l'air ambiant.

**!** Des infos, des conseils, des astuces et d'excellentes recettes ?

Abonnez-vous gratuitement aux fiches  
« alimentation & environnement »,  
vous les recevrez à chaque nouvelle parution.  
[info@bruxellesenvironnement.be](mailto:info@bruxellesenvironnement.be), 02 775 75 75.





## Moins de viande et surtout moins de bœuf

La consommation de viande représente presque 50% de l'impact environnemental de notre alimentation ! Au hit-parade de l'empreinte écologique, le bœuf tient la première place. Sur la grille du barbecue, on préférera donc griller du porc ou du mouton qui ont un impact 3 fois inférieur, ou mieux encore de la volaille, presque 6 fois moindre (le poulet génère 24 fois moins de gaz à effet de serre que le veau). Mieux vaut toujours privilégier la viande locale et bio, ou de qualité différenciée. Pour un barbecue au poisson, choisir de préférence des espèces durables portant le label MSC. Particulièrement recommandés et de saison pour le BBQ : la sardine, le rouget, le saumon, le tilapia, la truite et même les moules, à déposer sur la grille et dont les coquilles s'ouvrent toutes seules quand elles sont cuites.



## ? Le saviez-vous ?

Le barbecue, c'est aussi le plaisir du nez et des yeux. Quand le charbon de bois est incandescent et avant d'y placer la grille, jeter quelques branches de thym sec sur le brasier. Une odeur bien « provençale » s'en dégagera et la fumée en aromatisera nos grillades.

Autre petit conseil : un BBQ festif ne doit pas être l'occasion d'engrosser nos poubelles. Oublions donc les assiettes jetables, gobelets et couverts en plastique, et autres nappes, serviettes et sets de table en papier. Pour rajouter du charme et de l'esthétique dans le climat champêtre du repas, rien ne vaut la vaisselle traditionnelle et réutilisable, ainsi qu'une belle table avec nappes et serviettes en tissus et lavables.



## Quelques précautions et du bon sens

Le barbecue n'a pas toujours bonne presse et on l'accuse parfois d'être mauvais pour la santé.

Certes, toutes les fumées contiennent des hydrocarbures et la combustion des protéines de la viande peut être cancérigène. Quelques précautions et un peu de bon sens nous éviteront de renoncer à cet agréable repas : ne pas abuser du BBQ (pas plus d'une fois par semaine), ne jamais laisser la viande en contact direct avec la flamme (placer la grille à au moins 25 cm du foyer, quand une fine pellicule blanche recouvre le charbon de bois incandescent), choisir des produits maigres (la graisse s'enflamme : ne pas piquer les saucisses sur le grill mais utiliser une pince), s'abstenir radicalement de manger les morceaux carbonisés et nettoyer bien la grille après usage. Bien entendu, ne pas oublier d'accompagner nos viandes de suffisamment de légumes, riz, pâtes, pommes de terre ou pain.



## Etouffer les flammes et éloigner les bambins

Malgré ces précautions, il peut toujours arriver que le foyer de charbons de bois s'enflamme lors de la cuisson des mets. Bien pratique pour prévenir ces désagréments : mélanger auparavant deux grosses cuillères de bicarbonate de soude dans un litre d'eau et verser le mélange dans un vaporisateur que vous garderez à proximité du barbecue. Si celui-ci s'embrase, il suffit de vaporiser un peu de produit sur les flammes. A défaut, quelques poignées de gros sel pourront également atténuer l'ardeur du feu. Jardin et beau temps obligeant, on n'oubliera pas non plus d'éloigner les jeunes enfants du brasier, cause la plus fréquente d'accidents en de telles occasions. Et bien sûr, ne JAMAIS réactiver le feu avec de l'alcool à brûler.

**Commandez gratuitement  
le «Calendrier des fruits et légumes»,  
ainsi que la brochure  
«Alimentation et environnement».**



# Les recettes durables

## Trucs et astuces Varier les menus

### Des substituts à la viande

Il n'est pas indispensable de consommer de la viande de bœuf, d'agneau ou de porc pour profiter d'une bonne grillade au barbecue. De nombreux substituts sont également délicieux au feu de bois : des brochettes de dinde ou des saucisses de poulet, par exemple, mais aussi des hamburgers, boulettes ou saucisses végétariennes (ou de quorn). Des pavés grillés de halloumi (fromage grec), puis marinés encore chauds dans un mélange d'huile d'olive et de citron sont très savoureux. Ou encore le classique camembert fondant mis à fondre dans les cendres, un régal!

### Des vitamines sur le grill

Un barbecue "durable" signifie un barbecue plus sain. Au lieu de manger beaucoup de viande et peu de légumes, pourquoi ne pas tenter d'inverser cette pratique : beaucoup de légumes et de fruits et peu de viande. On peut évidemment les manger crus en salades, mais surtout profiter de la grille pour les déguster chauds. En été, de nombreux légumes disponibles s'y prêtent : poivrons, oignons, courgettes, aubergines, épis de maïs et les légendaires pommes de terre en chemise. Le tout aromatisé au préalable. Les amateurs du genre grillent même des brochettes de fruits pour le dessert, qu'on peut napper d'un coulis de chocolat ou caraméliser au miel.

### Des variantes asiatiques

Excellents substituts à la viande, certaines préparations asiatiques feront la joie des petits et des grands. Essayer sans hésiter les papillons ou les petites saucisses piquantes de tofu, pâte issue du caillage de lait de soja. Le tempeh, quant à lui, est fabriqué à partir de graines de soja jaune, cuites et fermentées, et se présente sous la forme de gâteau compact. Son goût évoque des arômes de champignons et de noix. Le seitan, enfin, est une spécialité japonaise (et chinoise) à base de farine de blé (gluten). Il possède une teneur élevée en protéines. Son goût et son aspect ressemblent à s'y méprendre à ceux de la viande. Tofu, tempeh et seitan se marinent crus avant de les griller. Une astuce pour obtenir une structure plus fibreuse, qui absorbe mieux la marinade : surgeler le tofu pendant une nuit, puis le laisser se décongeler avant de l'essorer. Bonnes découvertes.



## Brochettes de légumes

### Ingrédients pour 6 personnes :

#### Pour les légumes :

1 épi de maïs, 1 courgette, 2 carottes,  
6 échalotes, 6 champignons de Paris,  
6 tomates cerise, 1 poivron jaune ou rouge,  
6 petites pommes-de-terre, bouillon de  
légumes, pics à brochette en bois.

#### Pour la marinade :

huile d'olive, romarin frais, herbes italiennes,  
1 gousse d'ail (frais ou en poudre selon goût).

### Préparation :

Cuire les petites pommes de terre en robe des champs la veille et le réserver.  
Faire tremper pics à brochette 1 heure dans de l'eau froide pour qu'elles ne brûlent pas.  
Couper les épis de maïs en rondelles épaisses, puis laver tous les légumes.  
Les égoutter et les essuyer avec un linge propre. Couper les courgettes en rondelles épaisses et les carottes pelées en tronçons d'environ 3 cm. Peler les échalotes. Épépiner le poivron et le couper en morceaux d'environ 2,5cm/2,5cm. Porter une casserole d'eau à ébullition, puis ajouter du bouillon de légumes. Y plonger les morceaux de courgettes et les faire blanchir 2 min, puis y plonger ensuite les autres légumes.  
Faire cuire «al dente» chaque légume (environ 8 min); ils ne doivent pas être cuits, mais à peine tendres ; sauf le maïs dont le temps de cuisson est de 20 min.  
Les rincer immédiatement sous l'eau froide dans une écuelle percée, les égoutter et les mettre dans un saladier.  
Mélanger dans un bol l'huile, le romarin, les herbes, l'ail pressé, le sel et le poivre.  
Verser la marinade sur les légumes sans oublier d'y ajouter les pommes de terre.  
Laisser les légumes mariner 2 h, puis les embrocher dans l'ordre souhaité en jouant avec les couleurs et les griller au BBQ.

# Les recettes durables

AIMABLEMENT COMMUNIQUÉES PAR MARMITON

**marmiton**

[www.marmiton.org](http://www.marmiton.org)



## Porc laqué au barbecue

### Ingrédients pour 6 personnes :

500 g de pommes de terre, 500 g de travers de porc, côtes de porc, morceaux de rouelle, tranches de poitrine fraîche selon goûts personnels (la poitrine fraîche est un must!), 4 gousses d'ail, 10 cuillère à soupe de sauce soja, 6 cuillères à soupe de sucre, 1 cuillère à café d'huile de sésame, 1/2 cuillère à café de mélange «5 parfums».

### Préparation:

Couper le travers en morceaux.  
Préparer la marinade en mélangeant les ingrédients + les gousses d'ail pressées.

Ajouter la viande et laisser mariner 6 heures au frigo en remuant de temps en temps pour que toutes les parties de la viande soient en contact avec la marinade.

Faire griller au barbecue.

Eventuellement, retremper la viande dans la marinade à mi-cuisson.



## Papillotes de maquereaux au barbecue

### Ingrédients pour 4 personnes:

4 maquereaux vidés, 4 cuillères à soupe de moutarde, huile, beurre, poivre, sel, 1 citron.

### Préparation:

Placer les maquereaux sur une feuille d'aluminium.

Badigeonner de moutarde et d'huile, mettre un petit morceau de beurre.

Saler, poivrer et déposer 2-3 rondelles de citron.

Enrouler les maquereaux un à un dans leur feuille d'aluminium.

Faire cuire sur la grille du barbecue environ 20 min.

INFOS



02 775 75 75

[www.bruxellesenvironnement.be](http://www.bruxellesenvironnement.be)

Alimentation & environnement · Info-fiche trimestrielle de Bruxelles Environnement.  
E.R.: J.-P. Hannequart, Gulledele 100, 1200 Bruxelles. © IBGE-BIM.  
Imprimé à l'encre végétale sur du papier recyclé - Photos : Getty Images.