



Cuisson au barbecue

Les beaux jours voient traditionnellement le retour des barbecues dans les jardins. L'utilisation du barbecue pour la cuisson de viandes nécessite d'être vigilant. En effet, la cuisson d'aliments à des températures élevées peut conduire à la formation en surface de composés chimiques dont certains ont des propriétés cancérigènes. Par ailleurs, l'été et la chaleur sont souvent associés à des risques accrus de toxi-infections alimentaires, certaines pouvant être dues à de mauvaises pratiques lors de l'utilisation des barbecues. Aussi, pour vous permettre de profiter de ce mode de cuisson en réduisant ces risques, l'Anses vous apporte ses conseils.

Le risque de surexposition alimentaire à des composés chimiques (tels que les hydrocarbures aromatiques polycycliques ou HAP) par l'utilisation de barbecue est limité si l'on respecte les principes d'utilisation des appareils présents sur le marché, ainsi que certaines recommandations de cuisson. Par ailleurs, le respect de quelques gestes d'hygiène simples permet d'éviter le risque d'infections alimentaires.

Les recommandations de l'Anses

Pour éviter la formation de composés chimiques

Réglez correctement la hauteur de cuisson : afin d'éviter la formation d'HAP et de dérivés pyrolytiques des acides aminés, les aliments doivent être cuits à la chaleur des braises et non au contact direct des flammes.

Ne dépassez pas une température de cuisson de l'ordre de 220°C : pour cela, placez la grille à au moins 10 cm des braises dans le cas d'un barbecue à cuisson horizontale ou, optez pour un modèle de barbecue à cuisson verticale.

Évitez la chute de graisse dans les flammes. Plus la viande est maigre, plus le risque de formation d'HAP est faible. La chute de graisses provenant de la viande sur les braises peut provoquer des flammes et des fumées qui, au contact de la pièce de viande, contribuent à former des HAP. Recouvrez donc le foyer d'un léger tapis de cendre, ou retirez le gras apparent des viandes.

Vous utilisez des allume-feu ? N'oubliez pas, ils sont destinés à faciliter l'allumage du charbon de bois en vue de la constitution de bonnes braises et ne doivent en aucun cas être utilisés pour raviver le feu. Attendez qu'ils aient brûlé complètement avant de placer la viande à griller.

Vous recourez fréquemment au barbecue à charbon de bois ?

Privilégiez l'usage de charbon de bois épuré (> 85 % de carbone ou de catégorie A) plutôt que de charbon de bois ordinaire.





Pour éviter les intoxications alimentaires

Conservez les viandes destinées à être cuisinées dans la **partie la plus froide du réfrigérateur** et **sortez-les au dernier moment.**

Lavez-vous bien les mains et séchez-les avant et après la manipulation de viande crue.

Afin d'éviter le transfert de microorganismes de la viande crue sur la viande cuite ou sur des crudités par exemple, utilisez une planche pour découper la viande crue et une seconde planche pour les autres aliments. De même, n'utilisez pas les plats et ustensiles qui ont servi à découper et à transporter les viandes crues pour les servir une fois cuites.

Lors d'un barbecue ou d'un pique-nique, ne conservez pas les restes d'aliments **plus de deux heures à température ambiante avant réfrigération.**

Assurez un **nettoyage régulier des grilles de cuisson** et des **bacs de récupération des graisses** dans le cas des barbecues électriques.

Vous souhaitez cuisiner de la volaille ? Celle-ci doit toujours être consommée bien cuite à cœur : la chair ne doit pas être rose, ni s'accrocher à l'os. Faites précuire à la casserole les gros morceaux avec os avant de les passer au barbecue.

Amateurs de viandes hachées, boulettes, saucisses, etc. ?

Ces viandes doivent être cuites à cœur car des bactéries pathogènes peuvent survivre si la cuisson n'est pas complète.



A garder à l'esprit !

- Un barbecue ne doit pas être utilisé dans une enceinte fermée (tel un garage), ni en cas de vent.
- Gardez à proximité de quoi éteindre les flammes en cas d'incident (seau d'eau, extincteur...).
- Surveillez le feu, et veillez à ce qu'il soit bien éteint après usage.
- Si vous êtes parents, pensez à éloigner les enfants.
- Assurez-vous de la stabilité de l'appareil et utilisez une longue fourchette pour récupérer les aliments.
- N'utilisez jamais de liquide ou produit inflammable (alcool à brûler, allume-feu, etc.) pour raviver les flammes de votre barbecue.



Agence nationale de sécurité sanitaire
de l'alimentation, de l'environnement et du travail
14 rue Pierre et Marie Curie
94701 Maisons-Alfort Cedex
www.anses.fr / [@Anses_fr](https://twitter.com/Anses_fr)

Pour en savoir plus,
accédez rapidement à
l'info sur le site Anses

