

Cuisicuisson barbecue

Le barbecue est réputé cancérigène du fait de la formation de composés tels les benzopyrènes lors de la cuisson des aliments. On peut retrouver ces substances dans les poissons et les viandes mais en très faible quantité, et comme la cuisson au barbecue est saisonnière et donc peu fréquente, elle ne représente pas un véritable danger pour la santé. Cependant, évitez le contact direct de l'aliment avec la flamme et ne consommez pas les parties noircies des aliments

Tableau récapitulatif des temps de cuisson de diverses viandes cuites sur barbecue.

Type de viande	Poids /Épaisseur	Temps approximatif de cuisson sur un barbecue chaud
BOEUF		
Bifteck à mariner	2,5 cm d'épaisseur	10 minutes, soit 5 minutes par côté
Rôti	450g	30 minutes
Steak	2,5 cm d'épaisseur	16 minutes, soit 8 minutes par côté
Saucisses		20 à 25 minutes
Brochette		15 minutes
Viande hachée		15 minutes, soit environ 7 minutes de chaque côté
POULET		
Poulet entier	450g	20 à 30 minutes
Ailes		15 minutes
Brochette		15 minutes
Poitrine désossée		6 à 7 minutes
Viande hachée		10 minutes, soit 5 minutes par côté
PORC		
Côtes levées		15 minutes (si elles sont bouillies préalablement)
Côtelette		8 à 12 minutes
Rôti		20 à 25 minutes par livre (1 livre = 450 g)
Brochette		8 à 12 minutes
Saucisse		20 minutes
Viande hachée		6 à 8 minutes, soit environ 3 minutes de chaque côté
POISSON ET FRUITS DE MER		
Darne	2,5 cm d'épaisseur	10 minutes
Crevettes entières		5 minutes
Poisson entier	2,5 cm d'épaisseur	10 minutes
Homard		10 minutes (si bouilli préalablement)
Langoustes		2 à 3 minutes de chaque côté



- Préchauffer le barbecue 15 à 20 minutes avant la cuisson. Une grille bien chaude permettra d'éviter que les aliments collent à la surface de cuisson.
- Huiler la grille avant la cuisson.
- La cuisson sur le barbecue se déroule très rapidement. S'assurer ainsi d'avoir préparé à l'avance les plats et les sauces d'accompagnement.
- Rester prêt du barbecue lors de la cuisson et au besoin, garder une minuterie dans sa poche afin de ne pas oublier les aliments sur le feu au milieu des conversations.
- Si les pièces à cuire sont plus minces d'un côté, tenir cette section plus loin de la source de chaleur.
- Prendre soin de retourner et de déplacer les aliments durant la cuisson.