

Grillades & Glaces

Après un été maussade, l'été indien arrive enfin ! A nous l'indispensable barbecue suivi d'une petite glace devant un coucher de soleil. Ça paraît si simple... et pourtant !

Le BBQ est une affaire de pro ! Et les glaces peuvent parfois elles aussi, nous révéler des surprises.

Le bœuf au BBQ, plus compliqué qu'on pourrait le croire

Tout d'abord, il faut choisir sa viande, ce qui n'est pas une mince affaire. Un mauvais choix et au revoir la jutosité, bonjour la semelle. Tout débute dans le pré où le régime alimentaire du veau et de la vache joue un rôle crucial. Le menu 1 pour les jeunes bovins, aussi appelé broutards : beaucoup de maïs et de soja, à l'américaine. Le menu 2 : de l'herbe. Quelle différence ? Le premier apporte de savoureux acides gras tels que l'acide oléique mais également beaucoup de graisses saturées. Au contraire, le second apporte plus d'acides gras oméga 3. Et cette composition n'est pas sans conséquences.



Revenons à la base pour bien comprendre. Alors que le porc ou la volaille font leur graisse autour du muscle, le bœuf fait une partie de sa graisse entre les fibres musculaires. C'est ce qu'on appelle le persillé, qui apporte à la viande sa tendreté, sa jutosité et ses arômes.



Si le broutard consomme le premier régime yankee, alors sa viande sera bien plus marbrée de graisse que les bovins nourris à l'herbe. Avec ce second régime, les acides gras polyinsaturés (oméga 3) vont se décomposer en petites molécules aux saveurs de

poisson et de gibier.

Le choix n'est pas que sur le goût, il est aussi éthique (on aime moyennement les parcs d'engraissement...) et environnemental (le pâturage permet de stocker du carbone notamment).

POINT INFO

Lorsque vous faites vos courses au supermarché, la viande proposée provient essentiellement de vaches laitières réformées, c'est-à-dire qui ne peuvent plus avoir de veaux ni de lait. Plus vieille, la viande sera plus dure et plus riche en graisses saturées... mais videra moins votre porte-monnaie. Ne croyez jamais que la viande de boucherie soit issue de jeunes bœufs, sinon, elle a un prix et met bien en avant ses qualités.

Une fois votre beau morceau acheté chez le boucher, vient le moment tant attendu de le passer sur le grill. Et là encore, tout peut basculer ! Lisez-bien la suite.

Lors de la cuisson, les acides gras se décomposent en molécules volatiles (aldéhydes, cétones et alcools) qui vont arriver jusqu'à vos narines : les arômes du steak se dégagent. Une autre réaction typique se produit avec l'augmentation de la température : la réaction de Maillard. Le glycogène, la réserve de glucose des muscles, va réagir avec certains acides aminés pour donner la couleur brune caractéristique de la viande cuite et libérer des pyrazines

et des furanes, à l'origine des arômes de grillé, biscuité, et noisette qui vont finir de vous faire saliver.

Ce qu'on aime, c'est aussi quand la viande est bien juteuse. C'est pour cela qu'on dit qu'il faut « croûter » la viande : on cuit fort quelques instants pour créer cette croûte qui empêche le jus de s'échapper.

Ensuite, on baisse le feu, car la viande cuit seulement à 65°C.

Attention toutefois ! Plus la cuisson est longue, plus les bonnes molécules vont se former, mais il ne faut pas aller trop loin et faire carboniser votre viande. Obtenir ce

CONSULTATION NUTRITION

fameux quadrillage noir n'est pas une bonne idée. En effet, les saveurs amères et brûlées, pas très appréciables, sont aussi un signe que les molécules formées sont toxiques et donc, plus du tout bonnes pour la santé.

Et en termes d'épaisseur, quelle est la meilleure ?

Des chercheurs américains se sont penchés sur la question. Un steak d'1,5 cm cuit à des températures assez basses et possède des saveurs charnues liées à la dégradation des acides gras. Des températures plus élevées mènent à la formation de pyrazines grillées. La meilleure cuisson est donc de monter le grill et de laisser le couvercle ouvert pour favoriser une cuisson plus lente de la viande et donc créer une saveur plus complexe.

Il faut donc trouver le bon équilibre et bien avancer la réaction de Maillard pour avoir un beau panel de molécules aromatiques avant de baisser le feu et d'éviter de brûler votre viande.

Pour des steaks plus épais (4,5 cm) c'est le contraire ! L'extérieur brûle avant la fin de la cuisson du milieu. Il faut donc mettre une température de grill modérée.

Ainsi, contrairement à ce qu'on entend, les steaks épais grillés rapidement ne sont pas les meilleurs ! Si on vous vante cela au restau, c'est souvent qu'ils ont été trancés d'avance et finis à four moyen... D'où ce bon goût !

Quand retourner mon steak ?

Pas au milieu de la cuisson comme vous pourriez le penser. Retournez-la plutôt à un tiers du temps de la cuisson. En effet, lorsque le premier côté cuit, les fibres musculaires en contraction conduisent l'eau vers le côté non cuit. Quand on retourne, l'eau refroidit le deuxième côté, nécessitant plus de temps pour brunir.



Coup de Grâce
Recette de légumes grillés - DR

Alors, fin prêts pour tout mettre en application lors de votre prochain bbq ? On vous conseille de mettre des petits légumes d'été à griller à côté, l'ensemble ne fera que ravir vos papilles ! Et bien sûr, évitez de manger ce type de repas tous les jours : ce ne serait pas bon pour l'environnement et en plus, vous n'apprécieriez plus autant ce BBQ millimétré.

Petit tips : pour ceux qui aiment la viande saignante comme moi, sachez qu'elle ne reçoit pas suffisamment de chaleur pour développer tous ses arômes puisque tous les acides gras n'ont pas le temps de se décomposer. Essayer donc d'augmenter légèrement la chaleur pour trouver la cuisson parfaite !

Vous prendrez bien une petite glace ?

De nombreuses innovations se sont installées au rayon des glaces. Il y en a vraiment pour tout le monde : sans

produits laitiers, sans sucres, sans graisses, Végan, riches en protéines et toujours plus de goûts et de variétés.



Ben & Jerry's



Nightfood



The Icecream Company



Kind Frozen

Crèmes glacées végétales - DR

Mais ces nouvelles recettes de glaces « sans » sont-elles vraiment plus saines ?

CONSULTATION NUTRITION

Rappelons déjà qu'une glace classique est constituée de beaucoup d'eau ou de gras, d'air et de pas mal de sucres aussi ! En moyenne, 100 g de glace, soit environ deux petites boules, contiennent 22 g de sucres, soit autant que 200 ml de Coca-Cola.

Consommer un sorbet ne vous aidera pas sur ce point, puisqu'ils contiennent environ 25 g de sucres.

Pour 100 g	Glace	Sorbet
Energie (kcal)	190	127
Eau (g)	60,5	66,1
Protéines (g)	2,5	0,46
Glucides (g)	26,1	29,6
Sucres (g)	21,9	25
Lipides (g)	8,4	0,78
AGS (g)	5,44	0,45
Calcium (g)	99,3	54

Source : Ciquel 2021

Si vous optez pour une glace Végan pour des questions de nutrition et de calories... autant rester sur une glace à la crème classique. Si vous pensez que la glace Végan est plus clean, détrompez-vous aussi. On aura moins de protéines, mais plus de lipides !

Pour 100 g	Magnum Amandes	Magnum Almond Végan
Energie (kcal)	332	345
Protéines (g)	4,8	2,7
Glucides (g)	32	32
Sucres (g)	29	26
Lipides (g)	20	22
AGS (g)	15	14

Source : OpenFoodfacts, 2021



Magnum - Glace à l'amande



Glace végétale à base d'amande - DR

Source

Béatrice de Reynal, juin 2021, Ce que la science nous apprend sur la meilleure manière de griller un steak, Atlantico. Basé sur l'article suivant : Bob Holmes, juin 2021, Sizzling science : How to grill a flavorful steak, Knowable magazine
Ciquel, 2021
Innova Data base 2021

En effet, elles contiennent autant si ce n'est plus d'additifs pour permettre à votre « crème » glacée d'avoir une structure et un goût acceptables.

Par exemple, la liste d'ingrédients du Magnum amandes Végan est : « eau, sucre, beurre de cacao, pâte de cacao, sirop de glucose, huile de coco, huile d'amande, sirop de glucose-fructose, protéines de pois, arôme naturel de vanille, arôme, émulsifiants (E471, lécithine de tournesol), gousses de vanille épuisées broyées, stabilisants (E407, E410, E412), sel, colorant (E160a) ». Et on trouve très peu de glaces contenant moins d'une vingtaine d'ingrédients. Attention aussi au sourcing des ingrédients, les amandes ou encore le soja peuvent arriver de très loin... (Amandes de Californie, Soja du Brésil).

Enjoy.

Tout n'est pas perdu pour profiter sans culpabiliser : il existe de meilleurs élèves, plus clean et avec des textures bien réussies ! Et de plus en plus de petites marques locales ou de start-up se lancent.

Côté sucre, ceux qui veulent à tout prix le limiter devraient plutôt diminuer leur consommation globale de glace et se tourner vers un fruit ou un yaourt. En effet, les glaces qui mettent en avant leur faible teneur en calories sont souvent bourrées d'édulcorants : érythritol, xylitol, glycoside de stéviol... .



Glaces allégées riches en édulcorants - DR

Notre conseil : si vous avez envie de manger une glace, faites-vous plaisir plutôt que de vous forcer à en choisir une que vous n'aimerez pas autant !! Essayez de glacer de la pulpe de mangue toute seule (elle reste crémeuse, c'est magique), ou versez un smoothie dans le bac à glaçons et une fois gelé, prenez 2 ou 3 glaçons. Profitez de l'été, avec raison bien sûr.

DEPARTEMENT NUTRITION NUTRIMARKETING

Rédacteur en chef : Béatrice de Reynal Rédacteur : Camille Berrocal

Conception graphique : Douchane Momcilovic Mise en page : Alix de Reynal

contact@nutrimarketing.eu www.nutrimarketing.eu T : 01 47 63 06 37

Crédit photographique : Ben & Jerry's - Enlightened - Halo Top - Innova Market Insight - Kind Food - Magnum - Nightfood - NutriMarketing - The Icecream Company - DR

Média d'information pour les professionnels de santé - N°118 - Septembre 2021 - Tous droits réservés

NutriMarketing - RCS Paris 412 053 621