

QUESTION DIET'

La cuisson au barbecue est-elle dangereuse ?

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. Le vrai danger de la cuisson au barbecue est en fait le risque de brûlures ! **(Nutrineds Hebdo)**