

# Le barbecue un allié cuisson pour perdre du poids



Le barbecue et la cuisson des aliments .Lorsque la belle saison pointe le bout de son nez, des envies d'être à l'extérieur se font plus pressantes et manger dehors nous procure un réel plaisir. Mais on incombe souvent à tort au barbecue et autres fêtes champêtres de faire grossir.

Est-ce vraiment les barbecues de nos soirées qui font que nos ventres s'arrondissent. Il a bon dos le barbecue. Nos ancêtres les gaulois n'avaient –ils pas tendance à aimer se bâfrer et de faire couler de la cervoise à flots. Ne sommes nous pas les dignes héritiers de ces joyeux lurons. Bon redevenons sérieux, nous trouvons toujours des prétextes pour camoufler nos faiblesses. Dans les soirées ou les journées de rencontres familiales ou amicales nous avons tendance à profiter de tout et en grande quantité. Mais si on y regarde de plus prêt il y a des moyens de limiter la casse. Pour la teneur de cet article je souhaiterai juste m'attarder sur les modes de cuisson. Et particulièrement sur le barbecue .En effet la cuisson au barbecue revêt des intérêts certains pour notre santé. Alors quel type de barbecue privilégier ?

## Sa majesté le barbecue un mode de cuisson privilégié

Certainement le plus utilisé dans les chaumières françaises le barbecue revêt plusieurs formes soit il se présente de la façon la plus traditionnelle avec du charbon de bois où la fabrication de la braise peut durer des heures et faire du même coup l'apéritif. Mais les techniques évoluent et le barbecue est proposé au gaz, une formule certainement à ne pas négliger. Et puis pourquoi pas la formule à l'électricité ?

## Le barbecue au charbon de bois

C'est certainement le plus conviviale et le plus risqué. Pour les sous doués de la constitution des braises ou pour les malchanceux de la météo le scénario peut vite être catastrophique et tourner au cauchemar. Ceci étant dis cela peut laisser de nombreuses anecdotes à raconter pour les longues soirées d'hiver .Cependant quand les éléments ne jouent pas contre vous il s'avère un mode de cuisson qui procure un bon goût aux aliments.

## Le barbecue au gaz



Bon là c'est du sur sauf si vous avez oublié de vérifier la bouteille de gaz. Au pire il pleut vous pouvez vous réfugié dans votre garage et le laisser à l'entrée en espérant que le vent soit bien orienter .L'investissement de départ est plus important vers les 115 euros minimum. Le gros avantage c'est que la chaleur est quasi immédiate. Reste à bien gérer la cuisson des aliments.

## Le barbecue électrique le passe partout



Un des gros avantages c'est qu'il ne prend pas beaucoup de place j'ai même testé cet hiver je l'ai utilisé dans ma cuisine sous la hôte. Par contre investissez dans un barbecue électrique puissant dans les 2500 Watts en dessous c'est un peu poussif .On peut le trouver vers les 50 euros de prix de départ.

## Les barbecues en « dur » béton et pierre



Ils ont jolis pratiques avec de nombreuses options pour les ustensiles c'est le top mais ce n'est pas vous avez compris le même tarif. La carrément on joue dans la braise à coup de bûchettes de 50 cm. La classe !!!

Alors pour les journées conviviales vous allez opter pour quel type de barbecue ? Peut importe l'essentiel c'est de s'amuser de se faire plaisir et de faire plaisir.

*Jean Philippe*

