

Le barbecue

Mise à jour le 20/08/2009

La période estivale est souvent synonyme de barbecues entre amis... Difficile d'y résister même si les impacts de cette activité ne sont pas négligeables ! Vous trouverez dans cette fiche une brochette d'astuces pour limiter ces impacts tout en gardant la convivialité de ce moment festif. Bon appétit !

1. Barbecue et consommation de viande

Au menu du barbecue, on trouve souvent diverses catégories de viandes et saucisses. Or savez-vous que ces aliments ont un fort impact environnemental ? En Europe, il faut par exemple 20kg de céréales, 20 000 litres d'eau et 1 litre de pétrole pour produire 1Kg de bœuf ! Et 10% des émissions de gaz à effet de serre sont liées à l'élevage du bétail (méthane émis lors de la digestion, transport des bêtes...).

Mais ce n'est pas tout : pour produire 1g de protéines animales il faut 7 à 10g de protéines végétales... qui pourraient être consommées directement...

Que faire si pour vous un barbecue sans viande n'est plus un barbecue ?

Vous pouvez déjà commencer par diminuer la quantité de viande envisagée par personne : on prévoit souvent trop et une partie finit à la poubelle. En agrémentant le repas de diverses salades, vous pourrez également diminuer davantage les portions de viande (et le repas sera bien plus équilibré !). Et sinon, si vous vous laissez tenter par des grillades végétales ? Outre les traditionnelles pommes de terre et épis de maïs, de nombreuses recettes existent toutes plus succulentes les unes que les autres...

En voici deux : à vous de tester !

Légumes pour barbecue en marinade verte

Préparez la marinade en mettant 6 brins de persil plat effeuillés et un bouquet de ciboulette dans le bol d'un robot
Ajoutez 6 cuillères à soupe d'huile d'olive et 2 gousses d'ail pelées et coupées en 4, du sel et du poivre
Mixez jusqu'à obtenir une fine purée verte.
Ajoutez du thym, du romarin et du laurier émiétés
Coupez vos légumes en grosses rondelles (aubergines, courgettes, oignons, fenouil, tomates...) et badigeonnez-les de marinade
Renouvelez régulièrement l'opération durant la cuisson

Brochettes d'abricots à la verveine citronnée

Coupez les abricots en deux et dénoyautez-les
Enfilez-les sur une branche de verveine citronnée
Saupoudrez-les de sucre
Faites-les cuire au barbecue...
et dégustez !

Côté viandes, sachez que toutes ne sont pas égales : le poulet fermier, le canard et le porc génèrent moins d'émissions de CO₂ que le bœuf, le veau et l'agneau.

Pour être plus parlantes, ces émissions sont parfois comparées à des kilomètres effectués en voiture. Et si vous optez pour des viandes biologiques, vous diminuez d'1/3 ces émissions.



Source : Des gaz à effet de serre dans mon assiette ? Réseau Action Climat - France

2. Quel mode de cuisson ?

Là aussi, les choses se corsent car la méthode de cuisson la plus traditionnelle est aussi la plus polluante ! Le bois et le charbon émettent en effet de fines particules polluantes et des gaz à effet de serre dans le cas du charbon. De plus, ils peuvent contribuer à la déforestation. Aussi, si vous êtes un incondicional du barbecue traditionnel, privilégiez le label FSC qui vous certifie que le bois que vous utilisez provient d'une forêt gérée durablement. Sinon, il semblerait que le barbecue au gaz soit celui dont l'impact est le moins important. Sauf bien sûr, si vous optez pour un barbecue solaire ou électrique alimenté par des énergies renouvelables !

Voici quelques adresses pour vous procurer un barbecue solaire :

www.idcook.com

www.watteo.fr

Certains sites vous proposent également de le fabriquer vous-même :

<http://solarcooking.org/plans/>

3. Et la vaisselle ?

Qui dit pique-nique dit souvent vaisselle jetable ! Là aussi, au risque d'être rabat-joie, la méthode la plus couramment utilisée est aussi la plus néfaste pour notre planète !

Pourquoi ne pas investir dans un joli nécessaire à pique nique que vous réutiliserez d'une fois sur l'autre ?

Si vous optez tout de même pour de la vaisselle jetable, sachez qu'il en existe en matières premières végétales ou au moins recyclables ... mais n'oubliez pas de prévoir le tri !

Pour vous procurer de la vaisselle en matières premières végétales ou recyclables renseignez-vous dans votre magasin bio ou dans des enseignes comme « Nature et découvertes » ou « botanic ».

Des sites internet spécialisés permettent également d'en commander :

www.ecorelais.com

www.unbureausurlaterre.com

Partenaires :



Rhône-Alpes Région

