//

Pourquoi choisir une plancha plutôt qu’un barbecue ?

La plancha est une parfaite alternative au barbecue traditionnel ou à gaz pour plusieurs raisons :

Une plancha dégage peu de fumée,

Une plancha est très facile d’utilisation :

Allumage simple

Chauffe rapidement (5 à 10 minutes),

Entretien rapide,

Plusieurs ingrédients sur la même plaque,

Une plancha atteint des chaleurs élevées (jusqu’à 350°C),

Une plancha est parfaitement sécurisée (Thermocouple pour le gaz),

Une plancha est écologique et économique (pas de charbon, peu de consommation de gaz).

Permet de cuisiner des moules ou autre produit délicat et de petite taille (légumes,…).

Plus souple d'utilisation, pas de cendres, pas de chardon à stocker.

La plancha dégage une très haute température pour saisir les aliments et forcément le contact froid-chaud fait de la fumée.

L'intérêt de la plancha c'est de ne pas attendre que la braise soit prête ou d'être obligé d'en refaire si on n'a pas mis la cuisson

en route au bon moment.

Donc une liberté d'utilisation plus grande que le barbecue.

Si vous choisissez le barbecue : voici quelques conseils d'hygiène :

- Concernant les produits d’allumage et de combustion, il faut choisir un charbon de bois qualifié et certifié conforme à

l’utilisation du barbecue, car il peut exister quelques résidus de substances toxiques sur des bois retrouvés ou récupérés.

Or, même s’il existe toujours une faible émission toxique, elle augmente très rapidement avec du bois souillé.

- Choisir un allume-feu spécial barbecue.

Les allume-feu cheminée peuvent dégager une odeur désagréable sur les aliments.

- Ne jamais entamer une cuisson lorsque des flammes subsistent.

La calcination des aliments favorise la production d’Hydrocarbures Aromatiques Polycycliques

au détriment de leur

qualité nutritionnelle.

- Pour éviter que les braises ne s’enflamment, il faut les saupoudrer de sel fin.

- Retirer les grillades du feu si les graisses s’enflamment.

- Nettoyer les grilles de cuisson minutieusement après chaque utilisation afin d’en éliminer les résidus alimentaires.

//