

Barbecue ou Plancha : Le Duel Culinaire



Depuis des décennies, la cuisine en extérieur rime avec convivialité, fumet alléchant et saveurs grillées. Deux techniques s'affrontent dans cette arène culinaire : le barbecue, héritier des traditions ancestrales de la cuisson au feu, et la plancha, une alternative plus moderne et versatile. Si chacun a ses partisans, force est de constater que la plancha gagne du terrain (En 2024, 52% des Français affirment qu'ils préfèrent acheter une plancha plutôt qu'un barbecue). Entre tradition et innovation, lequel de ces modes de cuisson remporte la palme gastronomique ?

Le Barbecue : Une Tradition Incontournable

Le barbecue, en particulier dans sa version au charbon de bois, incarne la quintessence des repas estivaux. Il évoque des souvenirs d'enfance, des tablées animées et des effluves de viandes grillées se mêlant à l'air chaud des soirées d'été. Son principal atout réside dans sa capacité à conférer aux

aliments une saveur fumée inimitable, grâce à la combustion du bois ou du charbon.

D'un point de vue culinaire, le barbecue permet une caramélisation intense des viandes et des légumes, provoquée par les hautes températures et la réaction de Maillard (les aliments brunissent sous l'effet de la cuisson et favorisent le développement des arômes). Les pièces de bœuf épaisses, les côtes de porc et même les poissons entiers bénéficient de **cette cuisson qui exalte leur goût**. De plus, le barbecue se décline sous plusieurs formes : charbon, gaz, électrique, voire kamado (typique barbecue japonais fermé et longiligne), chacun offrant des variations gustatives intéressantes.

Toutefois, cette méthode de cuisson présente plusieurs inconvénients. Tout d'abord, elle demande du temps et de la patience : l'allumage du charbon de bois peut être long, et la maîtrise des braises est un art en soi. Ensuite, le barbecue génère des substances potentiellement nocives. La combustion des graisses qui tombent sur les braises produit des hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP) et des amines hétérocycliques, reconnus pour leurs effets cancérigènes. Enfin, son utilisation peut être contraignante : la fumée peut incommoder le voisinage, et son entretien nécessite un nettoyage rigoureux des grilles et du bac à cendres (à l'heure du tri sélectif à outrance, que fait-on de ces cendres si l'on n'a pas de jardin pour les répandre... ?).

La Plancha : L'Alternative Moderne et Polyvalente

Face à ces contraintes, la plancha s'impose comme une alternative séduisante. Originale d'Espagne (méthode de cuisson de la viande utilisée sur les chemins de St Jacques de Compostelle au Moyen-Âge), elle repose sur une surface de cuisson en métal chauffée à haute température, généralement entre 250 et 300°C. Cette technique, bien que **différente du grill traditionnel, présente de nombreux atouts**.

D'abord, la plancha assure une cuisson uniforme et rapide. La chaleur étant répartie sur toute la surface, les aliments ne subissent pas de variations brusques de température et conservent leur moelleux. Viandes, poissons,

légumes et même fruits peuvent être saisis en un temps record, préservant ainsi leurs nutriments et leurs arômes.

D'un point de vue diététique, la plancha est plus saine. Contrairement au barbecue, elle limite les dégagements de fumée et empêche la carbonisation des graisses. Les aliments cuisent dans leur propre jus, ce qui réduit la nécessité d'ajouter des matières grasses tout en conservant leur saveur naturelle. C'est une option idéale pour ceux qui recherchent une cuisine légère et équilibrée.

En outre, la plancha se distingue par sa polyvalence. Là où le barbecue se limite aux grillades, la plancha permet une grande variété de préparations : gambas flambées, légumes croquants, magrets de canard saisis, calamars à la provençale... Il est même possible d'y réaliser des crêpes ou des œufs, une prouesse inimaginable sur un gril classique. De plus, elle s'adapte aussi bien aux viandes rouges qu'aux produits de la mer, offrant un éventail gustatif plus large.

La plancha permet de travailler des poêlées de légumes selon votre inspiration, ainsi, courgettes, aubergines, poivrons, tomates, oignons, pomme de terre, deviennent la star de vos repas d'été !

Pour séduire votre entourage, quoi de meilleur que de faire vos propres hamburgers maison à l'aide de votre plancha à gaz ? Voici une subtile façon de saisir vos steaks (selon votre préférence de cuisson), une compotée d'oignons sur le côté, on réchauffe les pains à hamburgers directement avec deux tranches de cheddar par-dessus et le tour est joué, il n'y a plus qu'à dresser, saucer, et saliver de plaisir avant de déguster !

Enfin, **la plancha est plus pratique à l'usage. Elle chauffe rapidement, ne produit quasiment pas de fumée et son nettoyage est simple** : un coup d'éponge humide ou un déglçage à chaud suffisent. Son installation est également plus aisée, puisqu'elle peut être utilisée sur une terrasse ou un balcon sans nuisance pour le voisinage et ce quelle que soit la saison.



Entre Convivialité et Modernité, un Choix Subjectif

Au final, le duel entre barbecue et plancha repose avant tout sur des préférences personnelles et des habitudes culinaires. Le barbecue, avec son feu de bois et son goût fumé, conserve un charme indéniable et demeure le choix des puristes amateurs de grillades traditionnelles. Il est synonyme de moments de partage où la cuisson lente participe au plaisir du repas.

La plancha, quant à elle, séduit par sa rapidité, sa facilité d'entretien et sa cuisine plus saine. Elle offre une expérience culinaire moderne et variée, idéale pour ceux qui privilégient la simplicité et la diversité des préparations. Son côté diététique et son absence de fumée en font une alliée précieuse pour les repas du quotidien.

La plancha n'est pas seulement une alternative au barbecue, **c'est une véritable révolution culinaire qui combine santé, praticité et créativité gastronomique**. Le barbecue a son charme rustique, mais la plancha l'éclipse largement en termes de saveur, de maîtrise et d'efficacité !

Alors, barbecue ou plancha ? Si le cœur penche vers la tradition et l'authenticité du feu, le barbecue reste un choix de prédilection. Mais pour une approche plus contemporaine, pratique et gastronomique, la plancha s'impose avec brio. Et pourquoi ne pas combiner les deux ? Après tout, la cuisine est avant tout une affaire de plaisir et d'expérimentation.

Vous hésitez encore, votre estomac vacille entre ces deux piliers de la cuisson au feu, ces deux articles devraient faire pencher la balance :

- **Plancha inox au gaz, l'essayer c'est l'adopter !**
- **Plancha à gaz : une alliée de qualité pour des repas inoubliables**

Benjamin VIEUX, Rédacteur Web, SEO, formé par Le Comptoir des Rédacteurs, Avril 2025.

Sources : Par AFIS France (Association Française pour l'Information Scientifique) selon le site cancer.gov publication février 2025.

Barbecue & Co publication novembre 2024.

Camif publication juillet 2021.