



Février 2026

Huile de friture

Les huiles de friture avariées sont dangereuses pour la santé et leur valeur intrinsèque est réduite. Il est donc impératif de respecter les règles suivantes lors de la friture :

Généralités

N'utiliser que des huiles ou des graisses alimentaires résistantes à la chaleur.

Production

L'huile de friture doit être chauffée progressivement jusqu'à 170 °C maximum. Cela permet d'éviter une surchauffe locale, ce qui réduit considérablement la détérioration de l'huile. Les aliments frits humides et assaisonnés accélèrent la détérioration de l'huile. C'est pourquoi il faut mettre dans la friteuse des aliments aussi secs et non traités que possible et ne les assaisonner, les saler ou les sucrer qu'après la friture. Le fait de maintenir inutilement l'huile de friture à chaud pendant plusieurs heures détériore considérablement sa qualité. Couvrir l'huile après utilisation.

Autocontrôle

La qualité de l'huile de friture doit être surveillée régulièrement. Les contrôles peuvent être effectués à l'aide de différents appareils (testeur d'huile de friture, bâtonnets indicateurs, etc.). L'évaluation visuelle de l'huile usagée est délicate. Les huiles brunes foncées, troubles, mousseuses, épaisses ou visqueuses, qui fument à des températures inférieures à 180 °C, sont avariées.

Nettoyage

En cas d'utilisation régulière, l'huile de friture doit être filtrée quotidiennement et le bac à huile doit être nettoyé. Les travaux de nettoyage et les changements d'huile doivent être consignés par écrit dans le cadre du concept d'autocontrôle.

Élimination

L'huile usagée ne doit pas être vidée dans les égouts, mais déposée dans les centres de collecte des huiles usagées. Les friteuses qui ne sont pas utilisées doivent être vidées et nettoyées.

Acrylamide

L'acrylamide se forme pendant le chauffage d'aliments riches en hydrates de carbone lors du processus de brunissement normal. L'acrylamide s'avère être cancérigène dans les expériences sur les animaux. Les produits à base de pommes de terre tels que les frites, les röstis et les pommes de terre sautées sont des aliments présentant parfois des teneurs élevées en acrylamide. Afin de réduire au maximum la formation d'acrylamide, les aliments ne doivent pas être frits trop longtemps et ni à une température trop élevée.



Maintenir l'huile à environ 170 °C



Faire frire des portions de 50 à 100 g de pommes de terre par litre d'huile.



Observer soigneusement le processus de friture et l'arrêter à temps (aliments dorés au lieu de carboniser).

