

TOUT SAVOIR SUR LES FRITURES



Définition : technique de cuisson dans laquelle les aliments sont immergés dans de l'huile ou de la graisse chaude pendant plusieurs minutes (frites, croquettes, viandes, poissons panés, beignets, légumes...)

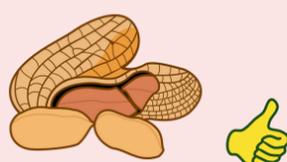


LIMITEZ VOTRE CONSOMMATION DE FRITURES



Le choix des huiles pour la friteuse

Attention à la richesse en acides gras saturés de certaines huiles !



Huile d'arachide



Huile de carthame



Huile de maïs



Huile de canola



Huile de coco



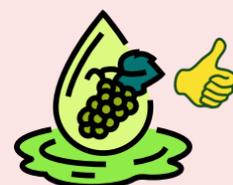
Huile de tournesol



Huile de palme



Huile d'avocat



Huile de pépin de raisins

Quand changer l'huile de la friteuse?



Après 5 à 6 utilisations

Température de cuisson pour friteuse

Max 175°C

Jusqu'à l'obtention d'une couleur jaune doré



QUELQUES CONSEILS (*) :

- Choisissez des pommes de terre "pour frites", moins riches en sucres qui se transforment en substances nocives lors de la friture (acrylamide).
- Conservez les pommes de terre > 6°C (à la cave).
- Utilisez des pommes de terre aussi fraîches que possible.
- Préférez les frites coupées plus épaisses.
- Faites tremper les frites coupées quelques minutes dans de l'eau chaude. Égouttez et séchez ensuite les frites.
- Ne cuisez pas trop de frites à la fois.
- Réduisez le temps de cuisson pour les petites quantités.

(*) SPF SANTÉ PUBLIQUE



Il est indispensable de bien choisir sa matière grasse, de respecter la température maximale de cuisson et de changer d'huile régulièrement.

DANGER → Développement de fumées cancérigènes et ↑ du risque de maladies cardiovasculaires.

ON ACQUIERT DE NOUVELLES HABITUDES ALIMENTAIRE
POUR MANGER MIEUX !



www.nubel.be

