

Information sur les huiles de friture

1. Nature des huiles alimentaires

Les huiles de friture sont constituées d'acides gras qui peuvent être saturés, mono-insaturés ou polyinsaturés. Plus une huile contient des acides gras insaturés (par exemple : huile d'olive), plus elle est fragile à la chaleur, à la lumière, à l'air et à l'eau.

2. Altération des huiles de friture

Quand une huile entre en contact avec l'air, elle s'oxyde et s'abîme. Le phénomène est naturel, mais il s'accélère avec le chauffage. On dit alors que l'huile se dégrade. Cette dégradation est plus ou moins rapide en fonction du type d'huile utilisé, de la température de la friteuse et des aliments qui sont frits.

Sous l'effet de la chaleur, les composants de l'huile se transforment, se recomposent et forment de nouvelles substances appelées composés polaires. Ils sont cancérigènes.

Les huiles de friture dégradées et abimées **sont impropres à la consommation et sont très mauvaises pour la santé.**

La teneur en composés polaires permet de connaître la dégradation chimique d'une huile. **La valeur maximale autorisée est fixée à 27 %.**

ATTENTION : une huile peut avoir l'air propre mais être dégradée chimiquement !

3. Principes à respecter

3.1. Utiliser des huiles appropriées

Seules des huiles ou des graisses spéciales pour la friture doivent être utilisées, car elles résistent bien à la chaleur (ex : huile d'arachide, huiles spéciales pour friteuse, etc.).

ATTENTION : Les huiles de tournesol, de soja et de colza ne doivent pas être utilisées.

3.2. Maîtriser la température et la durée de chauffage des huiles de friture

La température des bains de friture **ne doit pas dépasser 180 °C**.

La durée de chauffage doit être réduite au minimum et la friteuse ne doit pas rester allumée pendant des heures par facilité.

Le fonctionnement du thermostat de la friteuse doit être contrôlé régulièrement par un spécialiste.

3.3. Eviter la dégradation de l'huile

La présence d'eau, de sel, de condiments, de jus de viande, etc. diminue la durée d'utilisation des huiles de friture.

Utiliser de préférence **des denrées sèches, qui n'ont pas déjà été traitées et assaisonner (sel ou autres condiments) après le passage en friteuse.**

3.4. Surveiller l'état des huiles de friture

Exemples de signes d'une huile dégradée et abimée :

- couleur trouble, brun foncé,
- huile épaisse après chauffage (augmentation de la viscosité de l'huile à chaud),
- présence de mousse, de fumée,
- goût rance et odeur âcre.

Il est impossible de déterminer la durée d'utilisation d'une huile de friture.

Pour savoir quand il faut la changer, il est nécessaire de s'équiper d'outils adaptés permettant de contrôler son état (ex : languettes LRSM 3M™, testeur d'huile électronique Testo ou Ebro FOM 330, etc.).



3.5. Entretien de la friteuse

L'huile doit être filtrée chaque jour et la friteuse (panier + filtre) doit être nettoyée régulièrement pour éviter la formation de dépôts ou de résidus. Après utilisation et refroidissement, le couvercle de la friteuse doit être refermé.

3.6. Renouveler l'huile

Changer régulièrement l'huile de votre friteuse ! Mais ne pas verser de l'huile fraîche dans de la vieille huile dégradée et abimée.

Les huiles dégradées et abimées ne doivent pas être déversées dans les canalisations. Elles doivent être récupérées par une entreprise spécialisée.