

Contrôler ses huiles de friture



Différents testeurs d'huile existent. Ici, un testeur électronique.

Tests, changement, nettoyage de la friteuse, tri... toutes ces étapes doivent faire l'objet de protocoles intégrés dans le plan de maîtrise sanitaire pour garantir à la clientèle un produit sain et de qualité.

Le bain de friture est un mode de cuisson ancestral : les Romains cuisaient déjà des aliments dans de l'huile bouillante. Si aucun germe ne résiste à une cuisson à 180 °C, une huile usagée peut avoir des effets néfastes pour la santé.

→ Choisir la bonne huile

Les huiles les plus stables à la chaleur, donc les plus adaptées pour les fritures, sont celles riches en acides gras saturés ou mono-insaturés, telles les huiles de coco (ou coprah), de palme et palmiste, et d'arachide. Cependant, elles ont un effet délétère sur l'organisme et favorisent les maladies cardiovasculaires (notamment les huiles solides à température ambiante). Il est possible de les mélanger, par exemple, avec de l'huile d'olive raffinée non vierge ou de tournesol oléique pour améliorer l'équilibre en acides gras. C'est ce que proposent les fabricants d'huiles spéciales friture.

Dans tous les cas, ne dépassez pas 180 °C pour les cuissons. Vérifiez que la mention 'réserve à la friture' ou 'réserve à la cuisson' apparaisse sur l'étiquette. Le choix du matériel a également son importance : les friteuses à zone froide permettent de limiter la surcuisson de l'huile et de la préserver un peu plus longtemps. Vérifiez avant l'achat que l'appareil est facile à nettoyer et conforme aux normes de sécurité.

→ Changer l'huile au bon moment

L'huile qui n'est pas changée régulièrement peut entraîner plusieurs dangers :

- la formation de composés polaires qui proviennent de la dégradation des triglycérides et des acides gras et qui sont potentiellement cancérigènes ;
- la présence d'allergènes par contamination croisée si vous plongez successivement dans la même friture des beignets puis des frites par exemple : une personne allergique aux œufs (utilisés pour les beignets) pourra déclencher une réaction allergique en consommant les frites. Pensez également au nettoyage des couverts, ustensiles et récipients ;

- la dégradation de l'huile sera accélérée si elle est chauffée trop fortement, s'il y a présence d'eau (aliments surgelés, légumes riches en eau ou mal éponnés) ou s'il reste des résidus alimentaires carbonisés dans la friteuse.

La qualité de l'huile doit être vérifiée chaque jour ou avant chaque utilisation. Certains signes ne trompent pas : huile qui mousse, couleur plus foncée, texture plus épaisse, odeur plus prononcée... Habituellement, l'huile se change tous les 10 à 15 bains de friture.

L'utilisation de testeurs permet d'être plus précis. Vous pouvez utiliser, au choix, les testeurs à réactif dont la couleur change lorsque l'huile contient plus de 25 % de composés polaires ou des bandelettes à plonger dans l'huile et qui changent aussi de couleur (mais elles ne sont pas toutes compatibles avec l'ensemble des huiles). Les testeurs électroniques sont plus onéreux mais plus précis. Ils peuvent être utilisés dans l'huile encore chaude et indiquent immédiatement le taux de composés polaires.

→ Le nettoyage de la friteuse

Pour limiter la formation des composés nocifs, l'huile doit être filtrée, puis conservée au froid. Elle doit également être protégée de l'air (couvercle ou film) pour éviter l'oxydation. La friteuse doit être nettoyée régulièrement en profondeur, geste qui doit apparaître sur le plan de nettoyage et désinfection de la zone de cuisson.



→ Le tri et le devenir des huiles de cuisson usagées

Après refroidissement, les huiles usagées doivent être reversées dans leur emballage d'origine ou dans des bidons clairement identifiés. Ce tri est obligatoire à partir de 60 litres par an (arrêté du 12 juillet 2011). Ces huiles de fritures (plates et profondes) ne doivent en aucun cas être jetées dans l'évier, les égouts ou les poubelles (règlement sanitaire départemental).

Ce sont des biodéchets au titre de la réglementation environnementale. En tant que "déchets de cuisine et de table", ce sont des "sous-produits animaux" au titre du règlement (CE) n° 1069/2009, dès lors qu'une valorisation est prévue telle que :
 - un usage sur les sols (après méthanisation, voire compostage ou production de matières fertilisantes) ;
 - la production de biocarburants.

Dans ces cas, les huiles de cuisson usagées doivent être collectées par un organisme autorisé au titre du règlement (CE) n° 1069/2009, ou déposées dans un point d'apport volontaire géré par une collectivité dans une déchetterie. Leur devenir doit également être en conformité avec la réglementation.

Le contenu du bac à graisse relève uniquement de la réglementation relative aux déchets et n'est pas un sous-produit animal. Les résidus doivent également être stockés, collectés et valorisés de manière spécifique. Le bac sera plus efficace s'il est vidangé et nettoyé au moins une fois par mois.



Article réalisé en partenariat avec la DGAL
 MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE, DE LA PÊCHE ET DE L'ALIMENTATION