

Fritures

1. Définition

On désigne par friture pour un aliment qui a bénéficié d'une cuisson dans un bain d'huile ou de matières grasses bouillantes.

Les fritures comprennent : frites, croquettes, pommes duchesses, pommes noisettes, potatoes, röstis, pommes de terres rissolées, arrangini, viandes panées, poissons panés (fish stick), beignets de légumes, loempia, samossa...

N.B. : les aliments comme les frites, croquettes... prévus pour la cuisson au four sont également repris dans les fritures.

2. Avantages/inconvénients et informations nutritionnelles

Ce sont des aliments porteurs d'une quantité importante de calories et de graisses de moindre qualité : graisses saturées et acides gras trans. Les fritures n'ont pas d'avantages nutritionnels.

3. Critères de choix

Sélectionner des huiles qui peuvent supporter des hautes températures : Huiles d'olive, de tournesol, d'arachide, de pépin de raisins, maïs, coco.

Limiter les graisses d'origines animales (exemples : blanc de bœuf qui sont plus propices à l'apparition de molécules toxiques).

Remarques :

- ✓ penser à changer régulièrement d'huile (max 8 utilisations) et terminer le cycle par un aliment pané et changer directement d'huile.
- ✓ les aliments prévus pour une cuisson au four sont pré-frits. On les comptabilise donc dans cette catégorie mais ce mode de cuisson est préférable.

4. Quantité recommandée, répartition sur la journée et fréquence de consommation

Il n'y a pas de quantité recommandée. On conseille de limiter les fritures à une consommation tous les 10 jours, avec une tolérance d'une fois par semaine.

Pour rappel, la quantité des féculents ou de viande/poisson ne doit pas dépasser respectivement ¼ d'assiette.

5. Bonnes et mauvaises associations

Généralement, les fritures sont associées à des aliments à haute teneur en calories. Pour cette raison, il est conseillé d'associer une préparation frite à d'autres composants plus maigres (légumes, féculents naturels ou viande grillée).

☹ **Exemples de mauvaises associations** : américain-frites, salade mayonnaise ; tomates crevettes-frites ; cordon bleu-croquettes ; vol au vent-pommes de terres rissolées ; mitraillette, Durum-frites, hamburger-frites ; boudins/saucisses frites-compotes.

😊 **Exemples de bonnes associations** : steak frites-salade, salade de quinoa composée-poisson pané, pommes de terres rissolées-rôti et légumes étuvés ; escalope milanaise-pâtes aux légumes ; poulet grillé-pomme duchesse-salade de tomates/concombres.