

Les Règles d'or de la cuisson en friteuse

Avant la cuisson en friteuse

- Utiliser une friteuse bien propre.
- Choisir une huile de friture de bonne qualité.
- Régler la température de votre friteuse à 160-175°C. Contrôler la température avant de démarrer la cuisson.
- Le ratio aliment/huile ne doit pas dépasser idéalement 1:10; ne pas remplir plus de la moitié du panier.
- Les produits surgelés doivent être cuits à l'état surgelé afin d'obtenir une qualité optimale.
- Manipuler les frites avec précaution.
- Bien respecter les conditions de stockage préconisées et les dates de conservation indiquées sur l'emballage.
- Remplir et secouer le panier en dehors de la friteuse afin d'éviter la chute de particules et de glace dans l'huile chaude.
- Eviter d'ajouter du sel ou des épices pendant la cuisson.
- Si possible, utiliser différentes friteuses pour le poisson, les frites,... Ceci afin d'éviter de créer des mauvais goûts ou des contaminations par des allergènes (poisson → pommes de terre).

Pendant la cuisson

- Maintenir la température entre 160°C et 175°C. Des températures au dessus de 175°C accéléreront la dégradation de l'huile et favoriseront la formation d'acrylamide pour les aliments qui contiennent de l'amidon. Des températures en dessous de 160°C augmentent la prise d'huile du fait de temps de cuisson plus longs.
- Remuer le panier après 30 secondes environ.
- Toujours cuire jusqu'à l'obtention d'un produit jaune doré.
- Ne pas cuire à outrance (toujours éviter que la couleur devienne brune/ trop foncée).
- Suivre toujours les conseils d'utilisation inscrits sur l'emballage par le fabricant.
- Pour la préparation de plus petites quantités que celles indiquées sur l'emballage, adapter le temps de cuisson.
- Ne pas remplir trop le panier de la friteuse, le remplir à moitié.

Après la cuisson

- Secouer le panier pendant environ 10 secondes juste après la cuisson afin d'éliminer l'excès d'huile.
- Ne pas maintenir les frites au dessus de l'huile chaude (cela les ramollit rapidement).
- Mettre le produit frit sur du papier absorbant.
- Saler si besoin et servir rapidement. Réduire le temps d'attente au minimum.
- Ne pas recuire un produit plusieurs fois.
- Enlever les particules de l'huile entre 2 cuissons.
- Filtrer l'huile et nettoyer la friteuse après usage.
- Ne pas chauffer la friteuse plus que nécessaire. Protéger si possible l'huile de la lumière.
- Vérifier la dégradation de l'huile à l'aide d'un indicateur approprié. Changer l'huile après 10 utilisations ou suivre les conseils inscrits sur l'emballage