

## LES MODES DE CUISSON : LA FRITURE

La friture s'applique à la fois « à la graisse à frire, à la substance frite et à la manière de frire », explique Joseph Favre dans son *Dictionnaire universel de cuisine, Encyclopédie illustrée d'Hygiène alimentaire* en 1883.



On peut donc correctement dire et écrire qu'il faut déterminer la température idéale de la friture (matière grasse) pour la friture (action de frire) de la friture (aliment).

Ce mode de cuisson utilise de la matière grasse alimentaire comme vecteur de la chaleur qui altère l'aliment.



La friture permet de conférer un caractère croustillant à l'enveloppe extérieure du mets concerné sans que l'intérieur de celui-ci ne durcisse excessivement, mais elle en augmente le pouvoir calorique.

L'aliment est plongé dans un bain de matières grasses, porté à très haute température : 140 à 180°C.



On emploie le plus souvent de l'huile qui supporte une température élevée, donc la moins riche en acides gras polyinsaturés.

Les vitamines sensibles à la chaleur sont en partie détruites.

Un échange se fait entre l'aliment et le bain de friture : de l'eau en sort- de l'huile y entre.



La valeur alimentaire de l'aliment est donc très modifiée : il est beaucoup plus gras. Une consommation régulière de friture peut être source de kilos en trop. Principes de cuisine équilibrée. Lorsque l'aliment est, avant la friture, enrobé de pâte à frire, celle-ci absorbe l'huile. En éliminant cette enveloppe grasse, avant de le consommer, on retrouve l'aliment quasiment intact.



Un bain de friture doit être filtré après chaque usage pour éliminer les déchets brûlés. Il ne doit pas servir plus de 5 à 6 fois car il s'enrichit à chaque friture, en benzopyrènes.