

Friteries

un cornet toujours meilleur



COMMENT NOUS TESTONS

Nous avons acheté un grand paquet de frites dans 50 friteries réparties dans tout le pays. Une fois au labo, nous avons extrait la graisse et avons contrôlé la qualité. Nous avons aussi vérifié le poids et noté les prix.

FRAÎCHEUR DE LA GRAISSE

Nous avons mesuré la teneur en graisse et l'état de fraîcheur de celle-ci. Cette dernière mesure donne une idée de la fréquence de remplacement de la graisse. Enfin nous avons vérifié la qualité nutritionnelle de la graisse et plus précisément les teneurs en acides gras saturés et en acides gras trans. Au tableau, nous ne reprenons que les résultats pour les friteries de Wallonie et de Bruxelles.

Quoi de plus facile et rapide qu'un cornet de frites. Cette délicatesse n'est pas vraiment saine, surtout lorsque la qualité de la graisse laisse à désirer.

Où et comment nos réputées frites belges sont-elles apparues demeure un mystère. Une chose est certaine : contrairement à ce que l'appellation anglaise de "french fries" laisse supposer, elles ne proviennent pas de France.

Tout porte à croire que ces bâtonnets de pommes de terre étaient déjà frits dans la région de Namur au 17^e siècle. A cette époque, la population appréciait le poisson frit à l'huile. Mais lorsque l'hiver se pointait et que les rivières gelaient, les pommes de terre remplaçaient le poisson. A cette époque, c'était tout un travail de préparer ces "patates - frites" : les morceaux devaient, un par un, être "pêchés", avec beaucoup de précau-

tion, dans la graisse bouillante. Aujourd'hui, c'est bien plus facile, grâce à la friture moderne ou (plus facile encore) à la friterie. En moyenne, un quart des Belges mangent, chaque semaine, des frites achetées dans une friterie. Et plus de la moitié les emportent à la maison pour les déguster.

De grandes différences de qualité

C'est en 2002 que nous avons, pour la dernière fois, étudié la qualité de la graisse de friture utilisée en friteries. Même s'il restait encore pas mal de travail à effectuer dans ces friteries, pardon, ces magasins, il y avait pourtant un énorme progrès par rapport aux analyses des années précédentes. La nature de la graisse ou de l'huile utilisée, la fréquence de son renouvellement, la tem-

pérature et la durée de cuisson sont autant de critères influençant la qualité du bain de friture et, bien évidemment, aussi le goût des frites elles-mêmes.

La température peut déjà, à elle seule, être déterminante. En outre, des produits de dégradation peuvent apparaître dans une graisse utilisée trop longtemps. Ils peuvent être toxiques et même cancérigènes. Voilà pourquoi une graisse de friture de qualité est indispensable.

Les frites, une gâterie trop grasse

Contrairement à ce que la plupart d'entre nous pensent peut-être, le type de graisse ou d'huile ne détermine pas la teneur en graisse des frites. Qu'il s'agisse de graisse végétale ou animale, liquide ou solide, elle est absorbée de la même manière durant la friture. Mais il y a quatre autres raisons qui déterminent la teneur en graisse.

Plus la graisse ou l'huile est utilisée longtemps, plus les frites sont grasses. Plus la cuisson est longue et plus la température est basse, plus les frites absorbent de la graisse. Et plus elles sont coupées fines, plus elles sont grasses. Rien d'étonnant donc que nous ayons constaté de grandes différences entre les cornets de frites.

En moyenne, les frites analysées contiennent 15 g de graisse par 100 g, tout autant qu'en 2002. Les frites de chez Nan Snack Pita à Louvain (9,5 %) étaient les moins grasses de notre test et celles que nous avons chez achetées chez Frituur 't Frietje à Courtrai les plus grasses (22,8 %).

Pour comparaison, nos frites "maison" ren-

ATTENTION AUX GRAISSES SATURÉES

Que les frites soit cuites dans une graisse animale ou végétale n' aucune influence sur la teneur en graisse. Le choix d'une graisse ou d'une huile de friture est, par contre, important pour ce qui concerne la teneur en acides gras saturés. Celle-ci doit être la plus faible possible.

Des huiles végétales comme l'huile de maïs, de tournesol et d'arachide sont les meilleures options. Elles ont une faible teneur en acides gras saturés (10 à 15 %) et sont pourtant suffisamment stables pour la cuisson des frites.

Les autres graisses végétales ne sont pas du tout intéressantes. L'huile de palme et de coco contiennent énormément (jusque plus de 50 %) d'acides gras indésirables. En soi, elles sont adaptées à la friture mais nous vous déconseillons de les utiliser pour des raisons nutritionnelles.

Le blanc de bœuf est stable et donne un bon goût typique aux frites. Hélas, la teneur en acides gras saturés indésirables (45 à 50 %) est trop élevée que pour être saine. Raison pour laquelle il est lui aussi à déconseiller.



fermaient 9 % de graisse, tant pour ce qui concerne les frites surgelées que fraîchement coupées. Un peu mieux donc, mais encore toujours trop grasses. Vu ces teneurs en graisse, mieux vaut donc consommer des frites avec modération. Si vous surveillez votre ligne, choisissez plutôt de la purée ou des pommes de terre cuites, qui renferment beaucoup de moins de graisse.

Mauvais pour votre cholestérol

Le choix de la graisse ou de l'huile de friture est, par contre, déterminant pour la teneur en acides gras saturés que nous devons, autant que possible, éviter. En trop grandes quantités, ils favorisent la formation de mauvais cholestérol, ce qui augmente les risques de maladies cardio-vasculaires. Les graisses solides surtout, qui durcissent à température ambiante, renferment beaucoup d'acides gras saturés. Les huiles végétales durcies et les graisses animales peuvent aussi renfermer des acides gras trans, qui augmentent aussi le taux de mauvais cholestérol. Les acides gras insaturés que l'on retrouve dans l'huile de maïs, de tournesol et d'arachide ont, par contre, un effet positif sur le taux de cholestérol. Mais ils peuvent aussi donner naissance, au cours du chauffage, à ces mauvais acides gras trans. Une bonne huile de friture, une qui n'est donc pas mauvaise pour la santé, est pauvre en acides gras saturés et en acides gras trans.

Ensemble, les concentrations en acides gras saturés et en acides gras trans constituent un indicateur de la qualité nutritionnelle de la graisse. Seules trois friteries reçoivent, pour ces deux critères, une bonne appréciation mais plus de la moitié sont mauvaises ou très mauvaises et ce surtout en ce qui concerne les acides gras saturés.

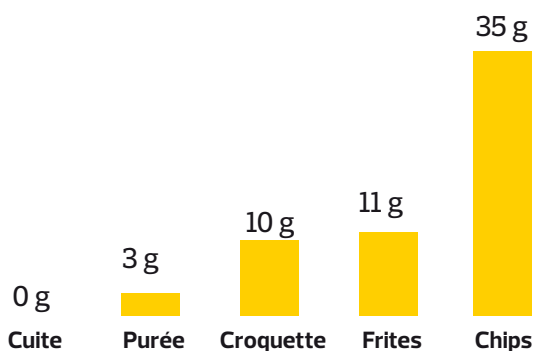
Souvent du blanc de bœuf

La proportion d'acides gras saturés présente dans les frites que nous avons analysées

>>

La différence

La recette a une influence cruciale sur la teneur en graisse présente dans la pomme de terre.



Les frites des friteries renferment, en moyenne, 15% de graisse

FRITURES		PRIX	DESCRIPTION		RÉSULTATS DU TEST				TOTAL
Code postal		Prix par paquet de frites	Poids par portion (g)	Teneur en graisse	Acides gras saturés	Acides gras trans	Dégradation des graisses (% composés polaires)	Prix réel par 100 g	
1000	Fritland rue Henri Maus 49, Bruxelles	2	396	•	●	□	⊕	0,51	+
1040	Maison Antoine place Jourdan, Bruxelles	2,20	396	••	●	□	⊕	0,56	□
1070	Snack Friture Limra rue Wayez 103, Bruxelles	2	272	•	+	⊕	⊕	0,74	⊕
1090	Friterie du Miroir place Reine Astrid, Bruxelles	2,20	283	••	●	+	+	0,78	□
1140	Friterie 55 place de la Paix 7, Bruxelles	2,20	337	••	●	+	+	0,65	□
1180	Friterie Clémentine place Saint-Job 1, Bruxelles	2,20	313	••	●	□	⊕	0,70	□
1348	Jean-Lou - Friterie de L'Hocaille route de Longchamps 44, Louvain-la-Neuve	2,65	445	•	⊕	⊕	⊕	0,60	⊕
1400	Snack Friterie Le Délice place De Lalieux 49, Nivelles	2,20	399	•	●	□	⊕	0,55	□
1410	La Baraka - Frites rue de la Station 135, Waterloo	2,10	277	•	●	⊕	⊕	0,76	+
1410	Friterie de Jolis-Bois chaussée de Bruxelles, Waterloo	1,90	368	••	●	+	+	0,52	□
4000	Chez Victor rue Pont d'Avroy 8, Liège	2	327	••	●	+	+	0,61	□
4000	Snack friterie boulevard de la Sauvenière 184, Liège	2	333	•	●	□	+	0,60	□
5000	Friterie de l'Avenir boulevard Ernest Mélot, Namur	2	407	•	●	□	⊕	0,49	□
5000	La Frite Coquine place Wiertz 4, Salzinne	2,10	427	•	●	□	+	0,49	□
5336	Friterie de Corère rue de Rendarche 2, Courrière	2,05	399	•	●	□	⊕	0,51	□
5377	Le Bus nationale 4, Sinsin	2	343	••	●	⊕	+	0,58	+
6000	Robert La Frite rue du Grand Central, Charleroi	2,10	449	•	●	□	⊕	0,47	□
6000	Chez Raoul place du Manège 12B, Charleroi	2	415	•	●	□	⊕	0,48	□
6000	Snack - Döner Burger place Émile Buisset 8, Charleroi	2,20	331	•	●	□	⊕	0,67	+
6060	Friterie des 4 Bras chaussée de Charleroi 2, Gilly	2,25	491	••	●	+	+	0,46	□
6970	Chez Régine route de la Barrière 20b, Tenneville	1,80	281	••	●	□	⊕	0,64	□
6690	Friterie Lucky place de l'Étang 6, Marche-en-Famenne	2	434	•	●	□	⊕	0,46	□
7000	Friterie 141 chaussée de Binche 141, Mons	2,20	353	•	—	⊕	+	0,62	+
7000	Chez Bily rue de la Clef, Mons	1,70	387	•	●	+	+	0,44	□
7033	Friterie de la Place place de Cuesmes, Cuesmes	2,20	386	•	●	□	+	0,57	□
7500	Le Dôme rue des Clarisses 1, Tournai	2,10	196	••	●	—	—	1,07	●
7500	La Bonne Frite place de Lille 18, Tournai	2,50	442	•	●	□	+	0,57	□

COMMENT LIRE LE TABLEAU

Prix En août–septembre 2010.

Teneur en graisse Les frites testées ont été réparties en trois catégories. Une boule signifie une teneur en graisse inférieure à 15 %, deux boules une teneur en graisse entre 15 et 20 % et trois boules une teneur en graisse entre 20 et 25 %. Aucun échantillon ne dépassait 25 %.

Acides gras saturés Les échantillons avec moins de 25 % d'acides gras saturés ont

reçu un ⊕, avec 25 à 30 % un +, avec 30 à 35 % un □, avec 35 à 40 % un — et un ● si plus de 40 %. Plus le score est bas, plus les frites sont mauvaises pour le (mauvais) cholestérol.

Acides gras trans Les frites avec moins de 1 % d'acides gras trans ont reçu un ⊕, celles avec 1 à 2,5 % un +, entre 2,5 et 5 % un □, entre 5 et 10 % un — et celles avec plus de 10 % un ●. Plus le score est bas, plus les frites sont mauvaises pour la teneur en cholestérol.

Dégradation de la graisse Le pourcentage de composés polaires dans la graisse montre si la graisse a été ou non récemment remplacée. Plus nous avons détecté de ces substances de dégradation, plus le renouvellement de la graisse est ancien. La limite légale est fixée à 25 %, ce qui est donc notre maximum absolu. Les échantillons avec moins de 10 % de composés polaires ont reçu un ⊕, entre 0 et 15 % un +, entre 15 et 20 % un □, entre 20 et 25 % un — et plus de 25 % un ●.

★ Meilleur du test	⊕ Très bon
● Maître-Achat	+ Bon
€ Choix avantageux	□ Moyen
Bonne qualité	— Médiocre
	● Mauvais

» est encore trop élevée. En moyenne, les frites de friteries contiennent 54 % d'acides gras saturés, avec des valeurs extrêmes très différentes allant de 9 à 62 %. Ceci démontre que la plupart des frituristes n'utilisent pas de graisse liquide mais de la graisse solide à température ambiante. Très souvent, ils choisissent du blanc de bœuf, la graisse traditionnelle pour préparer des frites et responsable du goût typique.

Les frites avec la plus faible teneur en graisse, de chez Nan Snack Pita Frituur à Louvain, ont été préparées, à notre étonnement, dans de l'huile d'olive. D'un point de vue nutritionnel, c'est bien meilleur qu'une graisse solide mais très peu utilisé.

Techniquement, l'huile d'olive est parfaitement adaptée à la cuisson des frites mais on imagine aisément qu'elle a une influence sur le goût.

Depuis notre dernier test, la teneur en acides gras trans dans la graisse de friture a beaucoup diminué. En 2002, la teneur la plus élevée mesurée atteignait 18 %, contre 8 % aujourd'hui. Plus de la moitié des friteries obtient un bon et même très bon résultat. En moyenne, les frites renferment 2,4 % d'acides gras trans, beaucoup moins que les 4,5 % d'il y a huit ans. Mais cela peut encore s'améliorer largement dans la mesure où ce pourcentage peut très bien être tenu sous contrôle et dans des normes saines.

Plus souvent renouvelée qu'avant

Au travers des frites, nous pouvons aussi vérifier la fraîcheur de la graisse en mesurant la teneur en composés polaires. Ce sont des substances de dégradation solubles dans l'eau et qui se multiplient durant l'utilisation de la graisse. Plus cette teneur est élevée, plus il y a longtemps que la graisse a été remplacée. Lorsque la graisse de friture est utilisée trop longtemps, ces produits de dégradation augmentent l'interaction entre frites et graisse de friture et les frites renferment davantage de graisse. Cette baisse de qualité ou dégradation de la graisse est heureusement limitée dans nos échantillons. Pour notre appréciation, nous avons utilisé la norme légale, qui autorise maximum 25 % de composés polaires dans la graisse de friture. En moyenne, nous avons mesuré 10,2 % de ces composés avec des valeurs allant de 2,4 à 23,8 %. Bien que pratiquement en ordre avec la législation, ce dernier échantillon est le seul ayant reçu une appréciation négative parce que trop proche de la limite tolérée. Au fil des années, la fraîcheur de la graisse utilisée s'est améliorée spectaculairement, un plus assurément.

De la graisse toujours plus fraîche

La graisse de friture des friteries testées renferme peu de substances de dégradation., ce qui signifie qu'elle est régulièrement remplacée.



24 €
c'est ce que vous épargnez par an et par personne si vous mettez vous-même chez vous de la sauce sur les frites



Légère augmentation des prix

Depuis notre analyse précédente, le prix de la frite a aussi augmenté. En 2000, l'on payait, selon le SPF Economie, 1,73 € pour un paquet de frites. Aujourd'hui, 10 ans plus tard, nous devons compter 2,43 € pour le même paquet. Cette augmentation est surtout due à la hausse du coût de l'énergie et au prix d'achat de l'huile ou de la graisse plus qu'à cause du prix des pommes de terre. Le prix des frites continue à augmenter même lorsque celui des pommes de terre diminue significativement comme en 2008 et 2009. Ce qui peut parfois indigner le consommateur qui voit qu'une telle diminution n'est pas répercutée sur le prix. Au contraire, il ne fait que voir le prix de ses frites augmenter.

De grandes différences existent, le prix d'un grand paquet de frites oscillant, dans notre test, entre 1,70 € et 2,90 €. Les portions variant très fort, entre 196 et 657 g, nous avons pris le prix par 100 g comme base de comparaison. Dans une seule friterie, le prix par 100 g dépasse 1 € mais en moyenne, nous avons payé 0,55 € par 100 g. Mais si vous aimez manger vos frites avec une petite sauce comme de la mayonnaise ou du ketchup, vous devrez encore puiser un peu plus dans

»

NE LES CUISEZ PAS TROP BRUNES

Faites maison ne signifie pas que vous pouvez en manger autant que vous voulez. Elles renferment encore beaucoup de graisse. N'en consommez donc pas trop souvent et évitez les trop grandes portions. Voici quelques conseils pour bien utiliser la friteuse et pour obtenir de bonnes frites bien dorées.

AVANT

- Ne conservez pas les pommes de terre dans un endroit froid comme la cave ou le réfrigérateur. Évitez d'acheter des pommes de terre en trop grande quantité, elles se dégradent rapidement.
- Pour de bonnes frites, utilisez des pommes de terres fraîches ; de vieilles pommes de terre renferment plus de sucre et deviennent rapidement brunes.

PENDANT LA FRITURE

- Lavez bien les frites crues à l'eau et séchez-les convenablement avant cuisson.
- Ne cuisez jamais trop de frites en une seule fois.
- Chauffez la graisse de friture à maximum 170 à 175°C. A des températures plus élevées, de l'acrylamide peut se former durant le processus de brunissage, une substance que l'on sait pouvoir produire des tumeurs chez des animaux de laboratoire.
- Ne cuisez pas, pour cette raison, les frites jusqu'à ce qu'elles soient brunes mais jaune doré. Egouttez-les sur un essuie-tout.

APRÈS

- Éliminez, au moyen d'une écumoire ou d'un tamis, les restants brûlés présents dans la graisse de friture. Celle-ci pourra être utilisée plus longtemps.
- Conservez la graisse de friture refroidie dans un endroit froid et sombre.
- Renouvelez régulièrement la graisse de friture et, en tout cas,

au plus après huit bains ou six mois. Et au préalable, nettoyez à fond la friteuse et le panier.

- Lorsque la graisse de friture a été surchauffée, elle devient sirupeuse, sombre et mousse. Il faut alors la remplacer immédiatement.

ET N'oubliez PAS

- Les frites pour le four renferment plus de sucres. Il ne faut absolument pas les frire. Évitez donc que la teneur en acrylamide ne soit inutilement élevée et ne les préparez qu'au four en respectant le mode d'emploi présent sur l'emballage.
- Ne préparez pas de frites au four micro-ondes.
- N'ajoutez pas de graisse de friture lorsqu'il en manque.



>>

le portefeuille : le prix va de 50 jusqu'à même 80 cents par portion de sauce. Ce qui est sans rapport avec le coût réel. Si vous emportez à la maison les frites que vous achetez dans une friterie, comme six Belges sur dix le font, cela vaut la peine de préparer la sauce à la maison.

Seules quelques exceptions

A la friterie Picobello à Eindhoven (0,33 € par 100 g), vous recevez trois fois plus de frites pour le même prix que chez Le Dôme à Tournai (1,07 € par 100 g). Ironie du sort : c'est précisément cette friterie la plus chère et servant la plus petite portion qui est la seule à recevoir une mauvaise appréciation. Non seulement, elles servent des portions particulièrement petites mais les frites ont aussi l'une des teneurs en graisse les plus élevées et le pourcentage le plus élevé en acides gras trans. Sur l'ensemble, il n'y a que deux friteries que nous pouvons qualifier de très bonnes : une plume pour Snack Friture Limra à Bruxelles et Jean-Lou - Friterie de l'Hocaille à Louvain-la-Neuve. Toutes deux obtiennent une très



La plupart des friteries utilisent de mauvaises graisses avec trop d'acides gras saturés

bonne note pour tous les critères. Les autres friteries sont acceptables, un beau progrès depuis 2002. Cela dit, même les frites les meilleures demeurent trop grasses pour être saines. Consommer une fois par semaine une petite portion sans forcer sur le sel et les sauces, est plus que suffisant. ●

Faites-vous plaisir avec une petite portion



Même si la qualité de la graisse et la valeur nutritionnelle se sont largement améliorées ces dernières années, les frites de notre test, surtout du point de vue nutritionnel, sont encore insatisfaisantes.

Vu leur teneur en graisse, il ne faut pas en consommer trop souvent ni en trop grandes quantités. En outre, nous avons vu que les friteries optent encore trop souvent pour des graisses solides riches en acides gras

saturés et donc mauvaises pour le cholestérol. Plusieurs échantillons avaient aussi une teneur en acides gras trans élevée. Ce qui est tout sauf sain même si vous n'exagérez pas votre amour pour les frites. Même lorsqu'elles sont cuites dans de l'huile végétale, elles demeurent trop grasses que pour être saines. Mettre au menu des aliments frits (donc également des fishsticks ou des croquettes) une fois par semaine est un maximum absolu.