

Mesures visant à réduire l'acrylamide

L'acrylamide est un composé chimique qui se forme lors de la friture, de la cuisson au four ou du rôtissage d'aliments riches en glucides, tels que les pommes de terre ou les céréales. Etant donné que cette substance est probablement cancérigène pour l'homme, les mesures suivantes doivent être appliquées dans la pratique quotidienne:

Denrées alimentaires concernées:

- Plats faits maison à base de pommes de terre qui sont sautées ou frites (par exemple rösti, pommes de terre sautées, chips, pommes frites, croquettes, gratin)
- Produits de boulangerie artisanale tels que pain, biscuits, viennoiseries, croûtons, biscottes

Mesures concernant les frites et autres plats de pommes de terre rôties ou frites:

- Préparer les produits finis (par exemple pommes frites surgelées) selon les instructions du fabricant
- Choisir des variétés de pommes de terre à faible teneur en sucre (parfois emballage rouge ou demandez au fournisseur)
- Conserver les pommes de terre crues à des températures supérieures à 6 °C
- Jeter les pommes de terre qui germent ou qui ne sont pas mûres
- Avant la friture, faire tremper les tranches de pommes de terre pendant au moins 30 minutes (jusqu'à 2 heures) dans de l'eau froide ou quelques minutes dans de l'eau chaude puis les rincer à l'eau claire ou les blanchir
- Utiliser des huiles et des graisses de friture qui permettent de frire à des températures plus basses
- Ne pas frire à plus de 175 °C («dorer au lieu de carboniser»)
- Ne pas frire de trop grandes quantités à la fois
- Retirer les grumeaux de l'huile de friture

Mesures concernant le pain et autres produits de boulangerie:

- Dans le cas des produits de boulangerie préfabriqués, suivre les instructions du fabricant
- Faire lever les pâtes à des températures plus basses
- Cuire au four à des températures plus basses, plus longtemps mais sans brûler
- Griller/toaster le pain (par exemple toasts ou croûtons) jusqu'à ce qu'il soit doré

Martina Clavuot-Brändli
Responsable de projet Sécurité alimentaire

Août 2020