

SÉCURITÉ DU CONSOMMATEUR



# Réduire l'acrylamide dans les denrées préparées à la maison

Adoptons les bons réflexes



## Frites, pains et viennoiseries, gâteaux et biscuits : adoptons les bons réflexes pour réduire la présence d'acrylamide

### Qu'est-ce que l'acrylamide ? Comment se forme-t-il ?

L'acrylamide est un composé qui se forme naturellement dans les aliments riches en amidon lors de leur cuisson, au cours de la réaction de Maillard. Cette dernière englobe un ensemble de réactions chimiques entre les acides aminés<sup>1</sup> et les sucres en présence. Elle détermine la couleur, la texture et la saveur des aliments. La formation d'acrylamide a lieu essentiellement dans des conditions de cuisson à haute température (friture, cuisson au four, etc.) et à faible humidité.

### Quels sont ses effets potentiels sur la santé ?

L'Autorité européenne de sécurité des aliments estime<sup>2</sup>, sur la base d'études animales, que l'acrylamide dans les aliments augmente potentiellement le risque de développement d'un cancer pour les consommateurs de tous les groupes d'âge. En conséquence, il est indispensable d'encourager les actions permettant de réduire la présence d'acrylamide dans les aliments, notamment lors de leur préparation à la maison.

Pour ce qui concerne les denrées élaborées par des industriels, des artisans ou des restaurateurs, les mesures de gestion du risque sont définies par la réglementation communautaire.

---

1. Les acides aminés sont des molécules qui combinées entre elles forment les protéines

2. Avis de l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) du 4 juin 2015 sur les risques sanitaires liés à l'exposition à l'acrylamide

### Comment faire pour en réduire la présence dans les denrées préparées à la maison ?

Les pommes de terre frites, les biscuits et le café sont les denrées qui contribuent le plus à l'exposition des consommateurs français à l'acrylamide.

S'il n'est pas possible pour le consommateur d'avoir une action sur la présence d'acrylamide dans le café (l'acrylamide se formant lors de la torréfaction), l'adoption de bonnes pratiques pour la préparation et la cuisson des pommes de terre frites et des biscuits ainsi que pour la préparation du pain et du pain grillé peut permettre en revanche de réduire de façon significative sa formation dans les aliments et donc l'exposition à l'acrylamide. Par exemple<sup>3</sup>, la préférence de pommes de terre frites blondes à des pommes de terre frites brunes peut diminuer l'exposition alimentaire moyenne de 64% et même de 80% pour les forts consommateurs. Le contrôle du temps de grillage du pain peut conduire à diminuer par 4 la teneur en acrylamide en fonction du type de pain et de la température du grille-pain.

---

3. <http://www.efsa.europa.eu/fr/topics/topic/acrylamide?activeTab=5>  
Rubrique FAQ : foire aux questions - Point 7 « Comment peut-on réduire les niveaux d'acrylamide dans les aliments »

## Conseils de préparation et de cuisson des frites

### 1. Avant la cuisson (frites maison)

- Choisir des pommes de terre conseillées pour la préparation des frites
- Ne pas stocker les pommes de terre au réfrigérateur mais si possible entre **6 et 10°C** (cave ou lieu non chauffé)
- Laver les pommes de terre avant épluchage
- Éviter les frites trop fines et les petites lamelles
- Tremper les frites quelques minutes dans l'eau tiède en les remuant de temps en temps pour éliminer une partie des sucres (une petite écume peut se former)
- Rincer à l'eau claire
- Bien sécher les frites ensuite dans un torchon

### 2. Cuire les frites en friteuse <sup>4</sup>

- Préchauffer l'huile à **175°C maximum**. Pour une cuisson en 2 fois, faire la première cuisson à 160°C, la deuxième cuisson à 175°C.
- Ne pas remplir plus de la moitié du panier, toutes les frites doivent tremper dans l'huile
- Cuire jusqu'à l'obtention d'une couleur jaune doré (photo).
- Ne pas cuire à outrance et éliminer les frites trop foncées. Pour des quantités plus petites dans le panier, penser à réduire le temps de cuisson

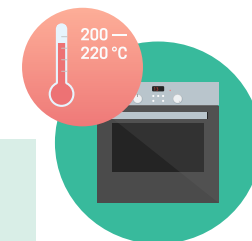
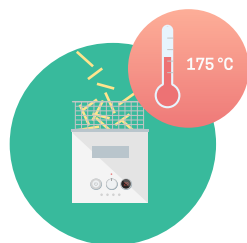
4. Frites surgelées ou réfrigérées achetées dans le commerce : suivre les recommandations de préparation du fabricant indiquées sur l'emballage

### 3. Cuire les frites au four ou dans un appareil de cuisson ne nécessitant qu'une ou deux cuillerées d'huile

- Préchauffer votre appareil de cuisson selon le mode d'emploi ou votre four à **200°C (chaleur tournante) ou 220°C (four classique)**
- Cuire jusqu'à l'obtention d'une **couleur jaune doré**.
- Ne pas cuire à outrance et éliminer les frites trop foncées
- Pour des quantités plus petites, penser à réduire le temps de cuisson

### 4. Après cuisson

- Assaisonner les frites après la cuisson, jamais avant ou pendant
- Penser à **filtrer** l'huile après chaque utilisation et nettoyer la friteuse
- Changer d'huile régulièrement

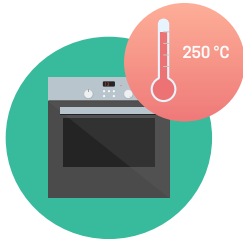


## Conseils de préparation et de cuisson des pains et viennoiseries



### Préparation de pain et de viennoiserie maison<sup>5</sup>

- Varier les utilisations de farine complète ou semi-complète (pour ses qualités nutritionnelles) et de farine blanche (dont le potentiel de formation de l'acrylamide est réduit)
- Veiller à bien laisser lever la pâte
- Privilégier les formats familiaux plutôt que les formats individuels (la proportion de croûte, plus riche en acrylamide, est plus importante dans les pains de petite taille)



### Cuisson au four

#### Pain et viennoiserie maison

- Ne pas cuire à outrance, éliminer les parties trop foncées
- Ne pas cuire au-delà de 250 °C
- Pour des pains de taille plus petite, penser à réduire le temps de cuisson

#### Produit précuit :

- Respecter les instructions de préparation mentionnées sur l'emballage

### Utilisation d'une machine à pain

- Suivre les recommandations du mode d'emploi de la machine



### Utilisation du grille-pain

- Griller jusqu'à l'obtention d'une couleur brun clair
- Ne pas toaster à outrance, éliminer les parties trop foncées
- Suivre le mode d'emploi de l'appareil



#### PAS ASSEZ CUIT

Four pas assez chaud et/ou temps de cuisson trop court



#### BIEN CUIT

Température respectée et temps respecté



#### TROP CUIT

Four trop chaud et/ou temps de cuisson trop long

## Conseils de préparation et de cuisson des biscuits et gâteaux



### Recette et préparation avant cuisson

- Varier les utilisations de farine complète et semi-complète (pour ses qualités nutritionnelles) et farine blanche (dont le potentiel de formation de l'acrylamide est réduit)
- Limiter l'ajout de sucres
- Privilégier la préparation de gâteaux de format familial plutôt qu'individuel



### Cuisson des biscuits et gâteaux au four

- Ne pas cuire à outrance, éliminer les parties trop foncées
- Pour des quantités/tailles plus petites, penser à réduire le temps de cuisson
- Pour les préparations pour gâteaux, suivre les recommandations d'emploi mentionnées sur l'emballage



Pour plus d'informations		
<a href="http://www.economie.gouv.fr/dgccrf">www.economie.gouv.fr/dgccrf</a>		
 dgccrf	 dgccrf	DGCCRF, 59 boulevard Vincent Auriol — 75 703 Paris Cedex 13 T : 01 44 87 17 17