

CCTP « mode d'emploi »

Les matières grasses

Beurre, huile, margarine, crème..., la famille des matières grasses est plutôt vaste et il est parfois bien difficile d'y faire son choix. En effet, toutes possèdent des valeurs nutritives qui leur sont propres et des critères d'utilisations particuliers, notamment lors des cuissons.

Longtemps soupçonnées de favoriser la prise de poids et le développement de maladies cardiovasculaires, les matières grasses ne font plus aujourd'hui l'objet d'une restriction drastique dans les régimes et réintègrent ainsi leur place dans notre alimentation. Apportant de la saveur aux préparations, elles sont également indispensables au bon fonctionnement de notre organisme, à condition bien sûr de savoir les sélectionner et de les consommer avec modération en raison de leur apport énergétique élevé. De par leur composition en acides gras, il est recommandé de privilégier les huiles végétales plutôt que les matières grasses d'origine animale, sans

toutefois supprimer totalement ces dernières de notre alimentation (sauf sur avis médical). N'oublions pas que les matières grasses¹ doivent représenter 30 à 40 % de notre apport énergétique total. Inutile donc de se priver d'une bonne tartine beurrée le matin ou de vinaigrette dans les crudités !

¹ Ensemble des matières grasses cachées dans les aliments ou ajoutées dans les préparations

La sélection du mois

- Beurre doux portion
- Huile d'olive vierge extra
- Huile de friture
- Margarine



Didier Brottes
Responsable qualité



Sandrine Rajaud
Diététicienne



Restauration Collective, en partenariat avec la Société VICI, vous propose depuis 13 ans la rubrique « Les cahiers de l'acheteur - CCTP mode d'emploi ». Ce guide pratique présente 4 produits détaillés et comparés au travers des fiches techniques fournies par les industriels et les distributeurs. Un grand merci à eux pour leur collaboration.

L'avis de...

FABRICE DUVAL – CHEF DE CUISINE
Traiteur des Gourmets – Douvaine (74)

Nous utilisons bien sûr du beurre en cuisine pour rissoler certains aliments ou pour assaisonner des préparations telle que la purée. Par contre, nous ne prenons jamais de beurre en portion, notamment en raison de son coût d'achat. Si une entrée nécessite d'être servie avec du beurre, nous mettons à disposition de nos sites de livraison une plaquette normale et c'est le personnel de service qui se charge de le distribuer en fonction de l'envie des élèves. Toutefois, il est plutôt rare d'avoir une entrée qui nécessite du beurre. Parfois la charcuterie, mais on limite en général ce type de produit dans nos menus à dix fois par an maximum. Nous cuisinons également avec de l'huile d'olive vierge extra, ou encore de l'huile de colza, soit pour faire des vinaigrettes, soit pour la cuisson. Quant à la margarine, ce n'est pas un produit que nous avons l'habitude d'employer, de même que l'huile de friture, puisque nous ne proposons jamais de produits frits.

Secteur : Privé

Type de convives : Maternelles, Élémentaires

Nombre de couverts/jour : 500



Huile de friture

*Mélange d'huiles végétales pour friture, bidon de 5 à 10 lt.
Le mélange d'huiles permet la réalisation de bains de fritures
mais il peut également être utilisé comme corps gras pour les
cuissons des viandes en sauteuse.*

Les huiles spécialement conçues pour la friture résultent souvent d'un mélange de plusieurs huiles végétales, comme le montrent les produits de notre sélection. Pour deux offres, c'est l'huile de tournesol qui est utilisée en tant qu'ingrédient principal, mais là encore, dans des quantités plus ou moins élevées (99 % pour l'une, contre 60 % pour l'autre). Pour les deux offres restantes, l'ingrédient principal est soit l'huile de colza, soit l'huile de palme. Notons par ailleurs que toutes nos offres contiennent de l'huile de tournesol ou de colza à haute teneur en acide oléique. Cet acide gras possède l'avantage d'être peu sensible à l'oxydation, que ce soit au moment du raffinage, du stockage ou des fritures à haute température. Comme on peut le constater, l'utilisation de ces différentes huiles a un impact sur la répartition des acides gras au niveau du produit fini. Certaines sont ainsi plus riches en AGS, en AGMI ou en AGPI, et cela va faire partie des paramètres pour déterminer la température maximale (également appelé point de fumée) à laquelle vous pourrez faire chauffer votre huile. On remarque ainsi que celle contenant le plus d'AGS peut monter jusqu'à 220 °C, contre 180 °C pour les autres. Attention toutefois, cela peut aussi entraîner une plus importante production d'acides gras trans (AGT). Le mieux est quand même d'éviter de faire frire des produits à une température trop élevée.



Question d'un acheteur

Combien de fois peut-on faire chauffer l'huile de friture avant de la remplacer ?

Le changement ne dépend pas juste du nombre d'utilisation. Des paramètres tels que la variété d'huile utilisée, la température de chauffage, le type d'ingrédients mis à frire..., vont aussi avoir un impact. Il faut avant tout tenir compte de la concentration en composés polaires qui se forment au cours des utilisations, car ils sont cancérigènes. Cette concentration doit être inférieure à 25 % et peut se vérifier à l'aide de bandelettes, de tubes colorimétriques ou d'une sonde. Attention, le non-respect de ce seuil peut entraîner une amende et une peine d'emprisonnement puisque l'on met en danger la santé des consommateurs.

Suggestions du chef

Astuces/Idees

Pensez à vous rapprocher de votre distributeur pour savoir quel circuit de collecte il peut vous proposer pour vos huiles usagées.

Thèmes & Recettes

La mer : Friture d'éperlan

Les lles : Frites de patates douces

Tableau nutritionnel

| | Référence | Valeur énergétique | Protéines | Glucides | Matières grasses | dont AGS | dont AGMS | dont AGPI | Vitamine E | Industriels Marque |
|--------------|-----------|--------------------|-----------|----------|------------------|----------|-----------|-----------|------------|--|
| BRAKE | 18535 | 900 kcal | 0,0 % | 0,0 % | 100,0 % | 24,0 % | 60,0 % | 16,0 % | 19 mg | CARGILL FRANCE Risso |
| EPISAVEURS | 95241 | 900 kcal | 0,0 % | 0,0 % | 100,0 % | 10,0 % | 45,9 % | 44,0 % | 53 mg | Industriel : NC Episaveurs |
| PRO A PRO | 21141 | 900 kcal | 0,0 % | 0,0 % | 100,0 % | 7,5 % | 71,8 % | 20,3 % | 40 mg | LESIEUR PROFESSIONNEL Frial Excellence |
| TRANSGOURMET | 301181 | 900 kcal | 0,0 % | 0,0 % | 100,0 % | 10,0 % | NC | NC | 60 mg | TRANSGOURMET Transgourmet Quality |

Comparaison des offres

| | Référence | Désignation | Type de matières grasses et % | Additifs Agents de texture | Température maximale de chauffage | Industriels Marque |
|--------------|-----------|--|---|--|---|---|
| BRAKE | 18535 | Huile pour friture | huile de palme raffinée % NC, huile de tournesol raffinée à haute teneur en acide oléique % NC, huile de colza raffinée % NC, huile de colza raffinée à haute teneur en acide oléique % NC | agent anti moussant E 900 | 220 °C | CARGILL FRANCE Risso |
| EPISAVEURS | 95241 | Huile végétale pour friture | huile de tournesol raffinée 60 %, huile de tournesol raffinée à haute teneur en acide oléique 20 %, huile de colza raffinée 20 % | agent anti moussant E 900 | 180 °C | Industriel : NC Episaveurs |
| PRO A PRO | 21141 | Huile végétale aromatisée réservée à la friture | huile de colza raffinée 60 %, huile de tournesol raffinée à haute teneur en acide oléique 40 % | agent anti moussant E 900, huile essentielle de coriandre | 180 °C | LESIEUR PROFESSIONNEL Frial Excellence |
| TRANSGOURMET | 301181 | Huile végétale réservée à la friture | huile de tournesol raffinée 99 %, huile de tournesol raffinée à haute teneur en acide oléique 0,5 %, huile de pépins de raisin raffinée 0,5 % | agent anti moussant E 900 | NC | TRANSGOURMET Transgourmet Quality |

| | Référence | Origine matière première | Pays de transformation | DDM | Présentation Calibre Conditionnement | Industriels Marque |
|--------------|-----------|--|---------------------------|---------|---|---|
| BRAKE | 18535 | UE et non UE | Belgique | 24 mois | bidon plastique, 7,5 l, poids net 6,839 kg, 2 x 7,5 l | CARGILL FRANCE Risso |
| EPISAVEURS | 95241 | tournesol : France majoritairement, Argentine, Mer noire, UE, Tournesol oléique : France majoritairement, Argentine, UE, colza : France majoritairement, Argentine, Australie, Mer noire, UE | NC | 12 mois | bidon plastique, 10 l, poids net 9,2 kg, 2 x 10 l | Industriel : NC Episaveurs |
| PRO A PRO | 21141 | majoritairement France, UE, Mer noire, Australie | France | 18 mois | bidon plastique, 5 l, poids net 4,6 kg, 3 x 5 l | LESIEUR PROFESSIONNEL Frial Excellence |
| TRANSGOURMET | 301181 | UE, Hongrie, Moldavie, Roumanie, Ukraine | Espagne | 15 mois | bidon plastique, 5 l, poids net 4,6 kg, 3 x 5 l | TRANSGOURMET Transgourmet Quality |

Comme on peut le constater, les huiles utilisées sont toutes raffinées, ce qui signifie qu'elles ont été extraites par des procédés physiques ou chimiques. Ces techniques sont généralement destinées à extraire le maximum d'huile, mais elles servent aussi à retirer les résidus indésirables, à rendre l'huile incolore, ou encore à la désodoriser pour obtenir une saveur neutre. Ces procédés entraînent une diminution des nutriments tels que la vitamine E et les oméga-3, et favorisent l'apparition d'acides gras trans néfastes pour la santé. Il est donc préférable d'utiliser des huiles obtenues par pression à froid.

