

Bibliomer

Veille bibliographique et réglementaire à l'intention des acteurs de la filière produits de la mer

Bibliomer n° : 52 – Juillet 2010

Thème : 3 – Qualité Sous-thème : 3 – 2 Nutrition

Notice n° : 2010-5281

Effet du type de poisson et de la nature de l'huile sur la cuisson en friture et la qualité nutritionnelle du produit

Effect of fish and oil nature on frying process and nutritional product quality

Ansorena * D., Guembé A., Mendizábal T. and Astiasarán I.

* Department of Nutrition and Food Sciences, Physiology and Toxicology, Faculty of Pharmacy, University of Navarra, Irunlarrea s/n 31008-Pamplona, Spain ; E-mail : dansorena@unav.es

Journal of Food Science, 2010, 75 (2), p. H62-H67 - *Texte en Anglais*

📄 à commander à : l'auteur, l'éditeur ou à l'INIST

● Résumé

L'objectif de cette étude était de mettre en évidence les modifications d'un poisson maigre (cabillaud - *Gadus morhua*) et d'un poisson gras (saumon d'élevage - *Salmo salar*) après cuisson à la poêle, dans 2 types d'huile de profils lipidiques différents (olive et tournesol). Les filets étaient coupés en tranches de 1,5 cm d'épaisseur puis passés à la poêle pendant 4 min (2 min de chaque côté) à raison de 10 mL d'huile par 100 g d'échantillon de poisson. Les filets étaient ensuite égouttés sur grille avant analyse.

Pour le poisson maigre, la teneur en matières grasses et la valeur énergétique totale ont augmenté significativement après la cuisson, alors qu'elles n'ont quasiment pas bougé pour le poisson gras. L'absorption de gras par le poisson a été plus importante avec l'huile d'olive vierge qu'avec l'huile de tournesol dans les deux poissons.

La cuisson à la poêle a à peine affecté le profil lipidique du saumon d'élevage, quelle que soit l'huile utilisée, mais elle a radicalement changé celui du cabillaud. Le rapport oméga-6 / oméga-3 est passé de 0,08 dans le cabillaud cru à 1,01 dans le cabillaud poêlé à l'huile d'olive et à 6,63 dans le cabillaud revenu à l'huile de tournesol. Dans le saumon d'élevage, le rapport oméga-6 / oméga-3 était de 0,38 (cru), de 0,39 (cuit à l'huile d'olive) et de 0,58 (cuit à l'huile de tournesol). La teneur en acides gras EPA + DHA a légèrement diminué à la cuisson dans le saumon, et augmenté légèrement dans le cabillaud.

Le type d'huile a eu plus d'impact sur la qualité nutritionnelle du poisson maigre que sur celle du poisson gras. L'utilisation d'huile d'olive extra vierge s'est avérée efficace pour éviter une augmentation significative de l'oxydation lipidique pendant la cuisson du cabillaud, mais pas dans le cas du saumon.

La composition et la valeur nutritionnelles des aliments sont modifiées par le procédé de cuisson. Etant donné que la plupart des tables de composition des aliments sont basées sur des aliments à l'état cru, cet article apporte des données intéressantes sur la composition du poisson revenu à la poêle, permettant ainsi d'améliorer la connaissance des apports réels en nutriments bons pour la santé, tels que les acides gras oméga 3.