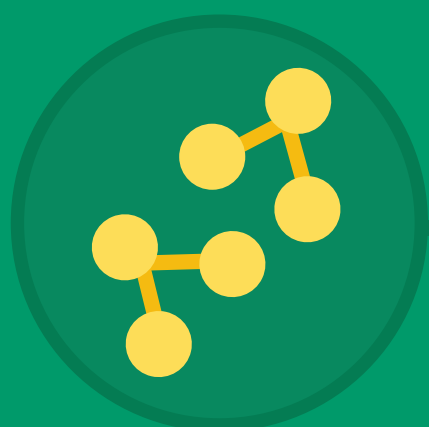


ACRYLAMIDE DANS LES ALIMENTS : COMMENT RÉDUIRE VOTRE EXPOSITION ?



L'acrylamide, c'est quoi ?



une substance qui se crée lors de la friture, la cuisson au four, au grill, au barbecue, etc.



lorsque les aliments riches en amidon, comme les féculents...



...sont cuits à haute température (à partir de 120 °C)



Peut augmenter votre risque de cancer



En général : plus l'aliment brunit, plus il contiendra d'acrylamide !

Quels aliments contiennent le plus d'acrylamide ?



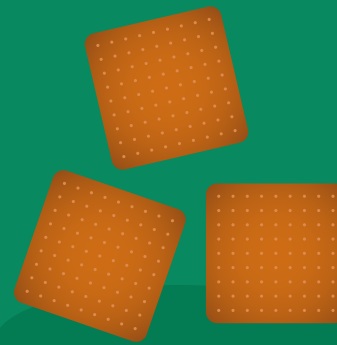
les biscuits



les pains



les frites



les crackers



le café

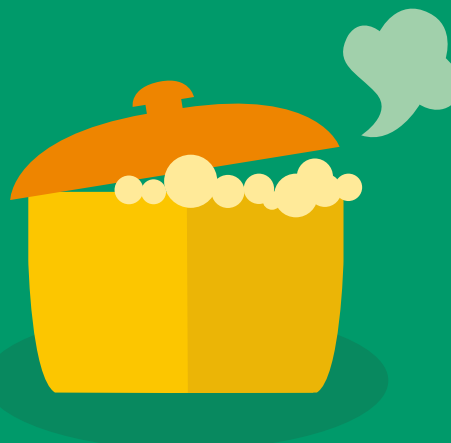
Comment limiter la formation d'acrylamide en cuisinant ?



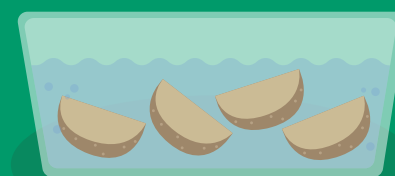
garder vos aliments dorés ! Qu'ils soient frits, cuits au four ou rôtis, évitez de les carboniser.



des températures de cuisson un peu plus douces limitent la formation d'acrylamide.



cuisson vapeur ou à l'eau : zéro acrylamide !



blanchir, tremper ou passer les patates au micro-ondes avant de les frire ou les cuire au four !

