

Publié le 11 septembre 2012 à 16h22 | Mis à jour le 11 septembre 2012 à 16h22

Friteuse à convection

## L'ActiFry au banc d'essai



T-fal



ActiFry modèle familial pour 6 personnes.

T-fal

lorsque j'ai testé l'ActiFry Family :

- Facilité d'utilisation
- Entretien
- Cuisson des frites
- Cuisson de viandes
- Cuisson de légumes
- Polyvalence de l'appareil



**Mélissa Bradette**

Le Quotidien  
(Chicoutimi)

Je suis accro à la friture. J'adore les frites et tout ce qui a de la panure. Mais question de santé, je m'abstiens de consommer ce type de nourriture de façon régulière. Aussi, les nombreuses publicités vantant les mérites de l'ActiFry de T-fal ont grandement attiré mon attention, d'autant plus que j'ai entendu de nombreux commentaires élogieux sur cet appareil. J'ai donc décidé de mettre à l'essai cette friteuse à convection dite révolutionnaire qui ne requiert qu'une seule cuillère d'huile.

Au cours des deux dernières semaines, j'ai concocté différents plats à l'aide de l'ActiFry Family, un format familial de 1,5 kg permettant de cuisiner des repas pour six personnes.

Tous les mets que j'ai préparés ont été sélectionnés dans le livre de recettes fourni avec l'appareil. D'ailleurs ce livre est fort bien fait. Ce dernier renferme une foule de conseils diététiques pratiques, une section dédiées aux recettes pour enfants, une autre pour les ados, ainsi qu'une section pour les plats plus familiaux. On y retrouve même des mets plus gastronomiques tels que du lapin aux olives, et au citron confit, des moules et des plats à base d'agneau. De plus, la valeur nutritive de chaque mets est indiquée.

### J'ai testé...

Voici les critères d'évaluations qui ont servi

Sur le plan pratique, l'ActiFry est des plus simples à utiliser. Il suffit d'appuyer sur le bouton de mise en marche, de régler la minuterie à affichage numérique et le tour est joué!

Également, son entretien n'est pas laborieux. La cuve de cuisson antiadhésive ainsi que le bras mélangeur se retirent aisément et se lavent en quelques secondes. Pour un lavage plus en profondeur, la cuve de cuisson, le bras-mélangeur et le couvercle ont été conçus pour résister au lave-vaisselle.

Par contre, les temps de cuisson sont considérables, notamment lorsqu'on fait des frites. L'ActiFry requiert un temps de cuisson de 45 minutes pour une portion de frites fraîches de 1,5 kg, tandis qu'avec une friteuse standard, il en prend, en moyenne 15 à 20 minutes. Pour des frites congelées, il faut calculer en moyenne 20 minutes.

Autre point faible, l'appareil est bruyant. Lorsqu'on fait une cuisson de quelques minutes, le vrombissement du ventilateur peut être tolérable, mais à la longue, entendre ce bruit de fond peut devenir irritant.

Ceci dit, analysons maintenant les capacités de cuisson de l'ActiFry Family.

### Dégustation de frites

Je dois avouer que ma première expérience avec l'ActiFry ne fut pas fructueuse. À vrai dire, ma première «batch» de frites fut loin d'être concluante. Pour ce premier essai, j'ai utilisé, comme recommandé dans le guide, de vieilles pommes de terre. J'ai aussi essayé des pommes de terre rouges fraîches ainsi que des patates sucrées. Résultat : les frites étaient dorées, mais molles et pâteuses.

Côté saveur, le goût différait de celui des frites cuites dans une friteuse ordinaire et se rapprochait davantage de celui des frites cuites au four.

Puisque mes premiers essais avec des patates fraîches ne furent pas concluants, j'ai réitéré mon expérience avec des frites congelées de type coupe julienne. Le résultat était incomparable à mes premiers essais. Les frites étaient dorées, croustillantes. Bref, elles étaient bonnes! Évidemment, rien n'égale les frites faites avec une friteuse standard, mais les frites cuites avec l'ActiFry constituent un bon compromis entre goût et valeur nutritive, surtout si l'on souhaite réduire la quantité de matières grasses qu'on ingère.

En ce qui a trait aux portions, la quantité de frites produite était amplement suffisante pour six personnes.

Au niveau des odeurs, l'ActiFry ne dégage aucune odeur d'huile, ce qui représente un avantage certain, comparativement à la friteuse standard.

### Un appareil polyvalent

D'autre part, j'ai été agréablement surprise par les performances de l'ActiFry en matière de cuisson. D'une versatilité remarquable, l'ActiFry peut aussi bien servir de friteuse, de mijoteuse ou faire office de petit four à convection. Elle cuit aussi bien les légumes, que les viandes, les poissons ou les fruits de mer. De plus, les aliments conservent toute leur saveur. Ce qui constitue un atout indéniable.

J'ai adoré y préparer des plats en sauce. Le poulet au yogourt et au curry était particulièrement délicieux. Cependant, pour certaines recettes, il est préférable de retirer le bras mélangeur. C'est le cas, entre autres, des recettes avec boulettes de viande (celles-ci ont tendance à se défaire si on ne retire pas le bras) et des crevettes à la noix de coco.

Toutefois, polyvalence ne veut pas dire plus rapide... La cuisson avec l'ActiFry est aussi longue que si l'on utilise un appareil de cuisson conventionnel, comme une cuisinière ou un four. L'ActiFry demande cependant moins de surveillance. On règle la minuterie et la cuisson se fait toute seule! Vous n'avez même pas à vous soucier de brasser le mélange une fois de temps en temps. Grâce au bras mélangeur, les aliments sont continuellement remués. Ainsi, il n'y a pas de risque que la nourriture colle au fond.

### J'achète ou pas?

En somme, compte tenu du prix de l'ActiFry (249, 99 \$ à 299, 99 \$ selon le modèle), il ne faut pas utiliser cet appareil strictement à titre de friteuse, mais bien pour ses multiples fonctions de cuisson. Ainsi, vous l'utiliserez plus souvent et vous rentabiliserez davantage votre investissement.

Si vous faites des frites une fois de temps en temps, la friteuse standard demeure un excellent choix.

## La technologie ActiFry

L'ActiFry de T-fal, qui fait partie de la gamme d'appareils pratiques signés Nutrition Gourmande, utilise une technologie brevetée nécessitant beaucoup moins d'huile que les techniques culinaires traditionnelles. En fait, la technologie développée par T-fal s'appuie sur le principe du four à convection. Un système d'air chaud pulsé répartit l'air uniformément sur les aliments pour assurer une cuisson plus homogène, tandis que le bras mélangeur de l'appareil remue les aliments et étend la petite quantité d'huile également sur la nourriture afin de créer une couche croustillante.

Ce système de cuisson permet d'apprêter de savoureux mets avec 70 % moins de lipides. Par exemple, dans une portion de 1,5 kg de frites fraîches de 10 mm x 10 mm, on retrouve seulement 3 % de matière grasse.

Non seulement la technologie utilisée par l'ActiFry contribue à réduire la quantité de matières grasses, mais en plus, elle permet de conserver davantage d'éléments nutritifs et de saveur que toute autre méthode de cuisson. Selon le rapport d'analyse de LaSalle Beauvais déposé en juillet 2009, le système de cuisson de l'ActiFry préserve jusqu'à 81 % de vitamine C présente dans le poivron cru.

### La plus populaire des friteuses

Couronné nouveau produit de l'année à l'occasion du Grand prix canadien des produits nouveaux 2008, l'ActiFry figure en tête de liste de friteuses à air chaud. La révolutionnaire friteuse de T-fal, qui s'est vue accorder par le Conseil canadien des distributeurs en alimentation (CCDA) le Grand prix dans la catégorie Produit non comestible, en 2008, est indéniablement le plus populaire des appareils de cuisson de cette catégorie.

Depuis sa commercialisation au Québec, en 2008, la friteuse ne cesse de gagner de nouveaux adeptes. Il suffit de visiter la page facebook de l'ActiFry (<http://www.facebook.com/NutritiousDeliciousCanada> (<https://web.archive.org/web/20161222215025/http://www.facebook.com/NutritiousDeliciousCanada>)) pour constater l'importante communauté de fans qui gravite autour de l'ActiFry. Les fervents utilisateurs de l'ActiFry sont nombreux à y partager leurs recettes et plusieurs fournissent d'excellents conseils sur l'utilisation de cet appareil de cuisson nouveau genre.

[Détente](#)

[Avis de décès](#)

[Archives](#)

[Petites annonces](#)

[Plan du site](#) [Modifier votre profil](#) [Foire aux questions](#) [Nous joindre](#) [Conditions d'utilisation](#) [Politique de confidentialité](#)