

FRITES

Mars 2021

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 1,2 kg de pommes de terre (*)
- ★ Corps gras pour friture (2-3 litres ou kilo) (**)
- ★ Sel fin ou fleur de sel

Ustensiles : Friteuse, Araignée, Thermomètre

Préparation : 15 mn

Repos : 15 à 30 mn ou +

Cuisson : 10 mn (7 + 3)

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 1,20 € (soit 0,30 € par personne)



Recette :

Peler les pommes de terre (avec un éplucheur ou un économé), les couper en bâtonnets dans le sens le plus long du tubercule avec une section de 0,8 cm à 1 cm de côté pour les frites classiques dites « frites belges » ou « pont-neuf ». Les rincer deux fois à l'eau fraîche, les égoutter et bien les sécher dans un torchon.

Procéder à la cuisson en deux fois (de préférence dans une friteuse électrique qui permet de programmer la température de cuisson et dispose d'un thermostat), dans deux bains successifs avec un temps de repos entre les deux. Première cuisson : 7 minutes à 150°C, égouttage et repos (de 15 à 30 minutes ou plus) sur du papier absorbant, seconde cuisson : 3 minutes à 180°C. Bien secouer le panier au-dessus de la friteuse pour éliminer le maximum de corps gras et déposer sur un plat tapissé de papier absorbant. Saler largement au sel fin ou à la fleur de sel. Servir immédiatement bien chaud (sinon conserver dans un four chauffé à 150°C, porte ouverte). La cuisson en deux fois permet d'avoir des frites dorées, croustillantes à l'extérieur et moelleuses à l'intérieur.

Les frites accompagnent de nombreux mets : viandes et poissons grillés, volailles rôties, moules marinières, œuf coque, ... avec une sauce ou non : mayonnaise, ketchup, moutarde, sauce au poivre vert, sauce tartare, sauce béarnaise, sauce barbecue, ...

Renouveler le bain d'huile toutes les 12 à 15 fritures, les graisses animales toutes les 10 fritures.

(*) Il faut utiliser des pommes de terre à chair farineuse, la reine étant la *Bintje* mais aussi les variétés *Monalisa*, *Agria*, *Manon*, *Nectar*, ...

(**) Il faut se servir d'une matière grasse qui résiste bien à la haute température sans se décomposer, soit une huile végétale : l'*huile d'arachide* étant la plus utilisée, *huile de pépins de raisin* (pour les allergiques à l'arachide), *huile d'olive vierge*, soit une graisse animale : *blanc de bœuf* très utilisé en Belgique et dans le Nord de la France, *saindoux* (graisse de porc), *graisse d'oie* ou *de canard*, ...