

Technique: la friture

On parle de friture, lorsque les aliments sont cuits dans de l'huile chauffée à 160–180 °C dans le but de les rendre croustillants à l'extérieur et tendres à l'intérieur. A défaut de friteuse, on peut très bien utiliser une poêle pour les petites quantités. Il existe trois types de préparations.



Silvia Amaudruz

est enseignante d'économie domestique et cuisinière passionnée. Elle gère une exploitation agricole avec son mari au Mont-sur-Lausanne.

En cas de question, de problème ou de suggestion dans le domaine culinaire, n'hésitez pas à contacter Silvia Amaudruz.

Producteurs Suisses de Lait PSL
Rédaction LE MENU
Weststrasse 10, 3000 Berne 6
conseilsrecettes@lemenu.ch

Autres recettes pas à pas à l'adresse

www.lemenu.ch/lecoupdemain



Frirer dans un enrobage de pâte à frirer

Par exemple des fruits, des légumes crus ou blanchis, du fromage.

Peu avant de frirer, éponger l'aliment, l'assaisonner, le fariner et le tremper dans la pâte à frirer, frirer, sortir le fritot du bain de friture, laisser égoutter sur du papier absorbant ou un linge.

■ Enlever régulièrement les petits morceaux de pâte qui tombent dans l'huile au moment de la friture.



Frirer des aliments panés

Par exemple des morceaux de poisson ou de viande, des légumes crus ou blanchis.

Peu avant de frirer, éponger l'aliment, l'assaisonner, le fariner, enlever l'excédent de farine en tapotant, passer dans l'œuf battu, enlever l'excédent, puis tremper dans la

chapelure, frirer, sortir du bain de friture et laisser égoutter sur du papier absorbant ou un linge.

■ Ne frirer que de petites quantités à la fois, sinon la température baisse. Enlever la panure qui se détache, afin de ne pas souiller l'huile.



Frirer des aliments nature ou farinés

Par exemple des pommes de terre, des morceaux de poisson.

Peu avant de frirer, éponger l'aliment, l'assaisonner, le fariner éventuellement, enlever l'excédent de farine en tapotant, puis le plonger avec l'écumoire dans l'huile bien chaude. Sortir le fritot toujours avec l'écumoire, laisser égoutter sur du papier absorbant ou un linge.

■ Ne jamais couvrir des aliments frits, sinon la croûte se ramollit.

Autres conseils:

■ Pour tester la température, utilisez un morceau de pain. S'il brunît et qu'il s'en-toure de bulles, la température est idéale.

■ Les aliments frits sont destinés à une consommation immédiate.

Fritots de légumes à la sauce au yogourt

Pour 4 personnes

préparation: env. 55 min

Pâte à frire:

100 g de farine blanche

1 dl d'eau

1 dl de vin blanc

¼ de cc de sel

Sauce:

2 tomates, mondées et égrenées

180 g de yogourt nature

sel, tabasco

600 g de brocolis, de haricots verts et
de courgettes, blanchis

huile à frire

1 Pâte: mélanger tous les ingrédients et laisser reposer à couvert durant 30 minutes environ.

2 Sauce: réduire les tomates dans une petite casserole à sauce jusqu'à consistance épaisse et évaporation de l'eau. Écraser à travers une passoire, laisser refroidir et incorporer au yogourt. Rectifier l'assaisonnement à l'aide de sel et de tabasco.

3 Pour la friture, chauffer l'huile à 180 °C. Tremper les légumes blanchis par portion dans la pâte à frire, puis les plonger dans l'huile chaude en remuant, afin que les morceaux ne collent pas entre eux. Sortir les fritots à l'aide d'une écumoire, les déposer sur du papier absorbant et servir immédiatement avec la sauce au yogourt.



Beignets au fromage

Pour 4 personnes

préparation: env. 50 min

pâte:

125 g de farine

1 cs d'huile de colza

2 dl de bière

2 blancs d'œufs

400 g de Gruyère AOC

paprika

poivre

5 cs de farine

huile à frire

cornichons

petits oignons

1 Pâte: mélanger tous les ingrédients et laisser reposer 30 min à couvert.

2 Couper le fromage en bâtonnets de 6 cm de longueur, 3 cm de large et 5 mm d'épaisseur, assaisonner et saupoudrer de farine.

3 Passer des bâtonnets dans la pâte. Frire par portion dans l'huile chaude. Tourner délicatement les bâtonnets à mi-cuisson pour que le fromage fonde de manière homogène à l'intérieur de la croûte. Servir avec des cornichons et des petits oignons.