

Frيره

DÉFINITION

Frيره, c'est cuire entièrement ou terminer la cuisson d'un aliment (de petite taille) en le plongeant dans un corps gras porté à une température élevée. Cela provoque pour l'aliment :

- une coagulation immédiate des protéines,
- une caramélisation de l'amidon (réaction de Maillard),
- une sapidité particulière : croustillant extérieur et moelleux intérieur.

ÉTAPES POUR RÉALISER LA CUISSON EN FRITURE

1. Régler la température du bain de cuisson.
2. Éponger et enrober éventuellement les aliments.
3. Frيره les aliments par petites quantités, à la commande, au dernier moment.
4. Égoutter soigneusement sur du papier absorbant.
5. Assaisonner sur une plaque à débarrasser (jamais au-dessus du bain de friture).
6. Dresser.

APPLICATIONS CULINAIRES

- **Viande de 1^{re} catégorie** : beignets, croquettes à base de viande.
- **Volailles et abats** : fritots ou rissole.
- **Poissons** : friture, portion, panés.
- **Œufs** : frits.
- **Desserts** : beignets de fruits et soufflés.
- **Légumes** : frites, chips, allumettes, pont-neuf...

Les aliments non-enrobés

- Pommes de terre frites en 1 fois (180 °C) :
 - pommes julienne,
 - pommes paille,
 - pommes chips,
 - pommes gaufrettes.
- Pommes de terre frites en 2 fois (140 °C à 160 °C) :
 - pommes allumettes,
 - pommes mignonnettes,
 - pommes pont-neuf;
 - pommes soufflées.

Les aliments enrobés

Les sauces et beurres d'accompagnement sont toujours servis à part en saucière.

Le dressage

- **Préparations salées** : sur serviette ou papier gaufré.
- **Préparations sucrées** : sur papier dentelle après glaçage ou saupoudrage.

APPROCHE THÉORIQUE

Le matériel utilisé

- **Bassine à frيره ou négresse** : pratiquement plus utilisée (risques de débordements, de brûlures, aucun contrôle de température).
- **Friteuse à gaz ou électrique à zone froide.**

Les corps gras utilisés

- Huile d'arachide à 220 °C,
- huile de palme à 240 °C,
- végétaline entre 180 °C et 220 °C,
- saindoux à 200 °C.

REMARQUES

- Frيره par petites quantités pour éviter le refroidissement du bain d'huile.
- Choisir la bonne température de cuisson afin d'éviter que les aliments ne s'imprègnent de graisse (indigeste).
- Il faut compter 3 volumes de corps gras pour 1 volume d'aliments à cuire.
- Ne pas mélanger deux corps gras différents.
- Utiliser un bain de friture spécial pour le poisson.
- Ne pas trop remplir les cuves afin d'éviter le débordement.
- Passer le bain de friture après chaque utilisation.
- Ne jamais clocher les plats.
- Frيره les aliments au dernier moment.
- Ne pas saler les aliments au-dessus du bain.
- Vérifier l'état de l'huile.