

TECHNIQUE (S) DE BASE			LEGUMES FRITS	Page : 418/420 SEMERIA Léana
DEFINITION			Légumes cuits dans un profond bain d'huile de friture. En fonction de la taille et de la nature de l'aliment traité, les pièces peuvent être frites en plusieurs temps.	
			Progression : Pomme Paille	
Pomme de terre Bintje	Kg	2.00	Eplucher et lever les pommes de terre. Les stocker dans l'eau. A l'aide d'une mandoline, râper les pommes de terre en filaments. Les faire dégorger sous un filet d'eau froide. Les égoutter et les éponger soigneusement puis plonger les pommes paille dans un bain de friture réglé à 170°C. Brasser durant la cuisson. Obtenir une couleur dorée. Les égoutter soigneusement, les éponger délicatement dans un papier absorbant et les assaisonner. Servir immédiatement.	
Sel fin	Kg	pm		
Commentaires		Taille concernée : chips, gaufrettes, cheveux,. Seules les pommes de petit volume sont frites en une fois.		

ETAPES	POINTS CRITIQUES	PRECAUTIONS
RAPER	Taille	Leur taille et leur épaisseur doivent être très régulières
	Noircissement	Ne pas hésiter à les râper et à les rincer fortement sous un filet d'eau
FRIRE	Pomme collées	Trop d'amidon : les faire dégorger dans eau froide
	Coloration hétérogène	Taille pomme trop irrégulière, brasser plus souvent, température trop élevée
	Coloration brune	Qualité de l'huile, ou pomme stockée hors de l'eau trop longtemps
	L'huile mousse	Qualité de friture (à vérifier régulièrement)
DRESSER	Pommes molles	Ne pas attendre pour servir, ne pas couvrir. Ou qualité des pommes de terre.

LIMITES
Pour éviter que les légumes s'imprègnent de matière grasse, il est impératif de respecter les températures de cuisson. Si les pièces ne sont pas saisies à forte température, la pâte ou le légume va absorber la matière grasse. Le saisissement correspond bien souvent à une coagulation des protéines.

COMPREHENSION / APPROFONDISSEMENT
<p>Les pommes frites : Principe La cuisson des pommes de terre permet de cuire à cœur la pomme de terre et de former une couche croustillante externe. Les pommes de terre frites peuvent être classées en deux grandes catégories : Celle de petits volumes ex : pomme paille, chips, gaufrette (elles sont très fines, cuisson entre 170 et 180 °C, perdent une grande partie de leur eau de constitution, deviennent croustillante en séchant) et celles de plus grand volume ex : pommes mignonnettes, allumettes et pont-Neuf (elles sont plus grosses donc double cuisson : une à 140/150 °C pour ramollir l'amidon, cœur de la pomme de terre fondant et s'écrase comme purée. Puis deuxième cuisson à 180°C pour coloration et croustillant.</p> <p>Les pâtes à frire (TT 525) : Tous les aliments pauvres en amidon ou riches en eau ne peuvent pas colorer dans un bain de friture. Il est indispensable de les enrober d'une pâte légère qui apportera le croustillant et la couleur. La pièce enrobée devra être soit précuite soit de très petite taille de manière à cuire instantanément.</p> <p>La friture et la déshydratation : Lors de la friture il y a une perte de l'eau de constitution du produit. Si le légume est de grosse taille il conserve encore beaucoup d'eau, il ne doit donc pas être empilé après cuisson car il risque de ramollir au contraire des plus petits produits qui perdent beaucoup d'eau (90 %) et sont beaucoup plus croustillants.</p> <p>Qualité d'huile : Il y a un danger sanitaire, il y a donc un cahier tenu par le restaurateur où est indiqué le jour des changements d'huile, les jours de filtration, les résultats des autocontrôles (test à l'aide de bandelettes qui mettent en évidence la teneur en acides gras (normalement – de 25%) sous peine d'amande).</p>

CONNAISSANCES LIEES/ OBSERVATIONS Source : Cuisine expliquée- Editions BPI – Gilles Charles
Garniture à base de pulpe de pomme de terre T432 , Faire un poisson ou une viande T 217 , pâte à frire T 525