

LA CUISSON : FRIRE

1. DEFINITION

Immerger des aliments de petite taille dans un bain de friture, à température variable, afin de les cuire entièrement ou d'en terminer la cuisson.

Classification :

Ce mode de cuisson appartient au type de cuisson par Brunissement.

2. OBJECTIFS DE LA CUISSON :

- Cuire un aliment rapidement en provoquant une coagulation des protéines superficielles.
- Développer la saveur spécifique amenée par la cuisson frire : le croustillant.
- Rendre l'aliment appétissant grâce à son aspect doré et à son odeur.

3. TECHNIQUE DE CUISSON

Travaux préliminaires

- Préparer puis éplucher, détailler en cubes, en tranches, lever les filets en fonction de la nature de l'aliment.
- Déterminer et régler la température du bain de cuisson en fonction de la nature, de la taille, de l'épaisseur du produit traité et du résultat final recherché:

140 à 150°C	<ul style="list-style-type: none">• Cuisson lente. Première cuisson des pommes allumettes, Pont Neuf, soufflées
160°C	<ul style="list-style-type: none">• Cuisson et coloration des pommes sèches (chips, gaufrettes, paille, ...)
170°C	<ul style="list-style-type: none">• Cuisson des aliments enrobés (beignets, fritots). La pâte doit pouvoir gonfler avant de colorer.• Pommes dauphine.
180°C	<ul style="list-style-type: none">• Coloration immédiate et formation d'une croûte.• Deuxième cuisson des pommes allumettes ou Pont Neuf• Aliments de très petite taille (friture)

- Eponger soigneusement les aliments à frire.
- Eventuellement, les assaisonner puis les enrober en fonction de leur richesse en eau, de leur teneur en amidon et de l'appellation de la préparation.

Enrobages utilisés:

Panure à l'anglaise	Filets ou goujonnettes de poisson, pommes croquettes, ...
Pâte à frire	Fritots, beignets de légumes ou de fruits, scampi, ...
Lait + farine	Bracelets d'oignons, aubergines, ...
Bière + farine	Poissons portion, petite friture, ...

Technique

- Frire les aliments progressivement par petites quantités selon la puissance de l'appareil afin d'éviter que la température du bain chute brutalement, ce qui aurait pour effet de gorger les aliments d'huile.
- Frire les aliments « à la commande » pour les obtenir bien croustillants.
- Egoutter soigneusement sur plaque munie d'un papier absorbant, puis saler ou sucrer suivant le cas.

4. POINTS ESSENTIELS A RESPECTER

- ◇ Ne pas sur remplir les friteuses pour éviter tout débordement.
- ◇ Eviter toute surchauffe inutile des bains de friture (décomposition rapide des corps gras et formation d'acroleïne, composé toxique).
- ◇ Filtrer le bain et nettoyer l'appareil après chaque utilisation.
- ◇ Utiliser un bain spécial poissons.
- ◇ Ne pas saler ou sucrer un aliment directement au dessus du bain (dénaturation du corps gras).
- ◇ Ne jamais clocher un aliment frit pour éviter son ramollissement.

5. DRESSAGE

Préparations salées

Généralement dressées en dôme sur serviette pliée ou papier gaufré. Les éléments de décor (citrons historiés, persil frit, ...) sont harmonieusement disposés au départ. Sauce d'accompagnement ou beurre composé sont dressés à part, en saucière.

Préparations sucrées

Dressées sur papier dentelle après saupoudrage de sucre glace ou glaçage à la salamandre. Sauce d'accompagnement (coulis, sabayon, ...) dressée à part en saucière.

6. ALIMENTS TRAITES

VIANDES	<ul style="list-style-type: none">• Fondue bourguignonne, beignets ou croquettes à base de viande (cromesquis, fondants, rissoles, ...)
VOLAILLES	<ul style="list-style-type: none">• Poulet frit, fritots de volaille, ...
ABATS	<ul style="list-style-type: none">• Fritots de cervelle et de fraise de veau, rissoles de ris de veau, ...
POISSONS	<ul style="list-style-type: none">• Petite friture, goujonnettes, merlan frit, sole Colbert, Mireille, croquettes de poisson, scampis frits, ...
OEUFS	<ul style="list-style-type: none">• Oeufs frits au bacon, à l'américaine, tyrolienne, ...
LEGUMES	<ul style="list-style-type: none">• Pommes de terre: paille, allumettes, mignonnettes, Pont Neuf, chips, gaufrettes, copeaux, collerettes, soufflées, croquettes, dauphines, ...• Beignets et fritots de légumes: courgettes, aubergines, oignons, choux fleurs, ...• Persil frit
DESSERTS	<ul style="list-style-type: none">• Beignets de fruits: pommes, bananes, ananas, ...• Beignets soufflés: pets de nonne• Beignets lyonnais: bugnes• Beignets viennois, beignets de carnaval