



Les cuissons par concentration

5. La cuisson « frire »

Définition

Frire un aliment c'est :

La température du bain de friture varie suivant la matière grasse utilisée, l'aliment à traiter et le résultat recherché (cuisson avant coloration, cuisson et coloration, coloration et finition)

Quel est l'intérêt de cette cuisson ?

On recherche

- une coagulation des protéines en surface
- une caramélisation de l'amidon
- la formation d'une croûte colorée, croustillante et particulièrement sapide

Quels sont les aliments traités en friture ?

Les aliments traités en friture, comme cela a été indiqué dans la rubrique « intérêts de cette cuisson », doivent contenir de l'amidon, car c'est cet amidon qui donne ce goût tant recherché des fritures.

Cet amidon peut être :

soit présent naturellement dans les aliments (pommes de terre par exemple)

soit rajouté aux aliments (aliments passés dans la farine, la panure ou la pâte à frire

Rappel : ce sont des aliments qui doivent contenir de l'amidon et en tous cas et de l'eau

Appellations diverses des éléments frits

Les aliments frits portent un nom différent suivant leur préparation :

Fritots : beignet salé fait d'un morceau d'aliment, généralement cuit, mariné, puis trempé dans une pâte à frire (fritots de cervelle, de foies de volaille, de grenouilles, de gambas...). [remarque : les fritots sont le plus souvent salés]

Beignets : préparation composée d'une pâte (à frire, à choux, à brioche, à beignets...), renfermant ou non un ingrédient cru ou cuit, que l'on fait frire dans l'huile (d'aubergines, de cervelle, d'huîtres, d'ananas, pets-de-nonne, bugnes lyonnaises...). [remarque : les beignets peuvent être salés ou sucrés]

Goujonnettes : fines lamelles de filets de poissons ou de viande, passées dans la panure à l'anglaise ou la pâte à frire (de sole, de merlan, de volaille...)

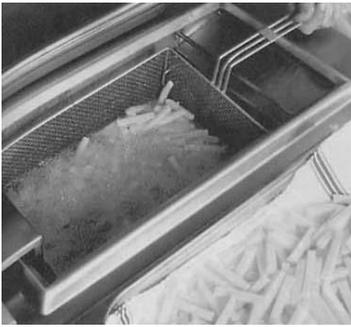
Rissoles : aliments composés d'une pâte à brioche, brisée ou feuilletée renfermant un ingrédient et frits. (de sardines, de volaille, à la fermière, Pompadour...)

- viande de boucherie : **fondue bourguignonne**
- des volailles : **fritots de volaille**
- des abats : **rissoles de ris de veau, fritots de cervelle**
- des poissons : **petite friture, goujonnettes, merlan frit, sole Colbert**
- des légumes : **pommes de terre, beignets ou fritots de chou-fleur, courgettes, fleur de courgettes, aubergines, oignons...**
- des œufs : **frit au bacon, à la Tyrolienne, à l'américaine**
- des desserts : **beignets de fruits ou « secs »**

Une friteuse électrique ou à gaz.

exemple de la recette des pommes Pont-Neuf (cuisine de référence p. 726)

je plonge les aliments dans une huile portée à très haute température parce que si l'huile n'est pas assez « chaude » elle va imbiber l'aliment qui sera alors comme une « éponge » donc « huileux »



je plonge les aliments lentement à l'aide d'un panier dans l'huile pour éviter à l'huile de « déborder » au contact des aliments et ainsi je peux les récupérer plus facilement à la fin de leur cuisson

je chauffe l'huile en fonction de l'aliment qui y sera cuit en effet suivant la taille, la nature, le traitement qu'aura subi l'aliment, on ne réglera pas l'huile à la même température (voir les températures de la friture ci-dessous)

je débarrasse l'aliment au maximum de son eau pour éviter les projections, en l'essuyant dans un torchon ou en le passant dans la farine, la pâte à frire, ou la panure (farine-œufs-chapelure)



la **farine** : elle assèche l'aliment qui comporte naturellement de l'eau en quantité

l'**œuf** : en formant avec la farine un « empoi » il va servir à « coller » la chapelure

la **chapelure** : elle servira à finaliser la croûte

je pane ou j'enrobe les aliments fragiles ou qui risquent de sécher parce que la panure ou la pâte à frire formeront une couche protectrice qui empêchera l'aliment de sécher

je fais frire les aliments par petites quantités (surtout s'ils sont congelés) parce qu'une trop grande quantité d'aliment refroidira l'huile qui ne pourra plus former la croûte et imbibera l'aliment

J'assaisonne les aliments frits en dehors du bain de friture pour ne pas « salir » l'huile de friture

je n'entasse pas les aliments frits parce que la vapeur qui s'en échappe doit pouvoir s'évacuer rapidement sinon elle risque de ramollir les aliments

je change régulièrement l'huile de friture parce que l'huile en chauffant perd de son pouvoir de cuisson et risque de s'enflammer (toute seule)

j'égoutte les aliments frits sur un torchon absorbant (pas sur un papier qui se déchire et se délite en absorbant l'huile) pour permettre à l'huile résiduelle d'être absorbée par le torchon et éviter que les aliments frits ne soient trop gras



Quelles sont les différentes matières grasses utilisées en friture ?

Les matières grasses qui sont utilisées en friture doivent pouvoir subir de très hautes températures. On ne peut donc pas utiliser n'importe quelle matière grasse

une huile de friture doit avoir un point de fumée ou température critique élevé ?

le point de fumée (ou température critique est la température où le corps gras fume, il brûle (en dégageant une fumée noire).

C'est donc une température qu'il ne faut jamais atteindre car alors le corps gras développe des substances dangereuses, voire cancérigènes.



Si l'on pousse la température plus haut encore, le corps gras s'enflamme.

Les corps gras utilisés en friture et leur point de fumée ou température critique : (indiqué à titre d'exemple, les températures peuvent varier de quelques degrés suivant les marques), il faut savoir que les huiles les plus utilisées sont :

- Huile d'arachide 220°C
- Huile de tournesol 200°C
- Huile d'olive 220°C
- Saindoux raffiné 230°C
- Beurre décanté 220°C

A quelles températures peut-on faire frire des aliments ?

Comme nous l'avons déjà lu dans la définition, la température de friture va dépendre du résultat recherché :

160°C

pour les poissons « portion » (sole, merlan : 1 poisson = 1 personne) et pour la 1^{ère} cuisson (qu'on appelle : « pochage ») des gros taillages de

170°C

pour tous les aliments déjà cuits et/ou enrobés d'une pâte à frire ou panure à l'anglaise (chou-fleur, beignets de pommes, fritots de cervelle...)

180°C

pour les petites fritures de poissons (éperlans, goujons), tous les petits taillages de pommes de terre (chips, pail, gaufrettes...) et la 2^{ème} cuisson des gros taillages de pommes de terre.

Tester l'huile de friture

Le testeur d'huile de friture détermine la qualité de l'huile de friture.

Le testeur réagit si l'huile est trop vieille. En conséquence, on obtient une friture de mauvaise qualité qui peut en outre contenir des substances nocives. Une mesure régulière avec le testeur évite ce problème. De même, l'utilisation de l'appareil de mesure évite le remplacement prématuré de l'huile de friture. La consommation d'huile de friture est réduite jusqu'à 20 %.

Quelles questions se poser pour vérifier ses connaissances ?

Si vous savez répondre aux questions qui suivent - sans regarder sur votre cours - alors c'est que vous avez retenu le cours :

Quelle est la définition d'une cuisson par la friture ?

Quel en est l'intérêt ?

Quels aliments cuit-on par ce procédé ?

Comment cuit-on par la friture ?

Quelles précautions et quelles huiles utilise-t-on ?

A quelles températures ? pourquoi ?

Qu'est-ce qu'un « fritot », un « beignet », une « goujonnette », une « rissole » ?