



Un vrai régal à tout âge

3 conseils pour des frites 'maison' parfaites

Notre fierté nationale: des délicieuses frites Belges. Tout le monde en est fou! Les avez-vous déjà faites vous-même? Avec ces conseils, vous servez les frites 'maison' les plus savoureuses. Hmmm, ce sera un grand festin!

La bonne pomme de terre pour faire des frites

Tout commence par le bon choix de la patate. La meilleure pomme de terre pour faire vos frites Belges est la "Bintje" ou la pomme de terre frite classique très farineuse.

Commencez comme suit la préparation des meilleures frites 'maison':

1. Épluchez les pommes de terre, rincez-les et séchez-les.
2. Coupez les pommes de terre à l'épaisseur souhaitée. Plus les frites sont grosses, plus le goût de la pomme de terre est présent.
3. Ne rincez pas de nouveau vos pommes de terre à l'eau froide. L'amidon procure le résultat croustillant que vous enlèveriez en les rinçant.

Attention: si vous avez coupé des frites fines ou des allumettes, un rinçage est quand même recommandé. Ainsi vous évitez que les frites fines collent ensemble dans la graisse de de friture. Dans ce cas, séchez les frites avec du papier absorbant ou un essuie de cuisine. Si vous ne le faites pas, la température de la graisse de friture baissera rapidement et vous aurez une réaction mousseuse.



Quelle huile utiliser pour cuire des frites?

En choisissant votre graisse de friture, vous choisissez également le goût de vos frites maison. L'option la plus évidente est l'huile de cuisson: un mélange d'huiles végétales, résistant aux hautes températures. Un choix sûr et savoureux!

Mais il existe d'autres sortes **de graisse de friture liquide d'origine végétale**, comme l'huile d'arachide, l'huile de tournesol ou l'huile d'olive. Par sécurité vérifiez toujours si l'huile que vous avez choisie convient aux préparations chaudes. Bonus: l'huile végétale est composée de graisses insaturées, qui diminuent le taux de cholestérol.

La graisse de friture solide est généralement fabriquée à base de graisses animales telles que le blanc de boeuf ou d'huiles végétales telles que l'huile de palme ou l'huile de noix de coco. Elles cuisent extra croustillant et donnent un goût délicieux! Cependant, les graisses saturées augmentent le taux de cholestérol dans le sang. Moins bon donc pour ceux qui veulent surveiller leur cholestérol ...

Attention: n'utilisez jamais d'huile d'olive "extra vierge" dans votre friteuse, car cela libère des substances nocives pendant la cuisson.



Comment cuire les meilleures frites à la maison

La cuisson de vos frites se fait en deux passages. Précuisez d'abord les frites à point puis vous les repassez pour le croquant.

Étape 1: Précuire vos frites 'maison'

D'abord précuisez vos frites pour cuire vos pommes de terre crues coupées.

- Préchauffez votre friteuse à une température de 140°.
- Déposez vos frites dans la graisse et faites cuire environ 5 minutes. Vos frites sont prêtes quand elles commencent à 'chanter' (elles nagent alors à la surface de votre friteuse).
- Secouez bien vos frites puis laissez-les refroidir et égoutter une demi-heure sur du papier de cuisine.



Étape 2: Terminez la cuisson de vos frites 'maison'

Ça y est, c'est le moment de cuire. Faites comme ceci pour qu'elles soient délicieusement croustillantes:

- Préchauffez votre friteuse à 180°.
- Cuisez les frites refroidies et précuites par portions jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Ne faites pas trop de frites à la fois, car elles deviendront molles!
- Secouez-les bien et salez vos frites maison



Les meilleurs accompagnements pour vos frites

Et que mangeons-nous avec les frites? Ces délicieux accompagnements font passer vos frites 'maison' à un niveau encore supérieur:



Les plats principaux

Carbonnades flamandes avec pain d'épice...



Les plats principaux

Beefsteak-frites avec sauce béarnaise



Les plats principaux

Vol-au-vent de grand-mère



Les plats principaux

Moules au vin blanc



Les plats principaux

Steak avec frites de panais et sauce lég...



Collations
Plats d'accompagnement
Autre

Hot wings buffalo style



Les plats principaux

Petites boulettes en sauce tomate



Les plats principaux

The real cheesy burger



Collations

Plats d'accompagnement

Kibbeling

Encore plus de patates

Vous n'en avez pas encore assez de nos délicieuses pommes de terre Belges? Voudriez-vous une fois préparer vos pommes de terre quotidiennes d'une autre façon?

[> Vers les meilleures recettes de pommes de terre](#)

[> 12x pomme de terre farcie](#)

[> La patate parfaite pour chaque jour](#)

