



base CUISINE

LES LÉGUMES FRITS DE LVC

Une façon de déguster les meilleurs "légumes racine" et autres pommes de terre qui n'auront rien à voir avec celles des "Mac machin" et autre "Qui..." . Et vous verrez que vos petits enfants vont se mettre aux légumes !!

INGRÉDIENTS:

Légumes racine (note1)

bain de friture (note 2)

Poudre de Perlimpimpin

piquant LVC

un peu de persillade LVC à volonté

MÉTHODE:

Préparez vos pommes de terre et autres légumes bulbeux avec peau

Très difficile .Bien laver et frottez de jolis légumes de qualité (note 2) . Vous pouvez éventuellement les frottez avec une éponge grattante de vaisselle lorsque la peau est fine et rincez bien. Si la peau est raide ou sèche épluchez sans remord car sinon ce serait pas bon

Les couper comme des frites surtout pas trop fines mais régulières en épaisseur pour une cuisson uniforme Mettez-les au fur et mesure dans l'eau froide . Au dernier moment vous les égoutterez soigneusement dans une grande passoire et les séchez soigneusement dans un grand torchon propre

En fait l'eau va enlever l'amidon des légumes lequel a tendance à se cuire entre deux frites et donc à les "coller"ensemble

Ne les plongez dans la friture que lorsque le bain est à bonne température ce que votre morceau de pain vous montre avec ses bulles autour .

Cuisson des légumes

Vous prévoyez de faire un "premier bain" pour vos légumes . Montez votre bain de friture en température Lorsque vous plongez une "frite-témoin" dans la bain elle doit bouillonner aussitôt . Sortez vite le pain et remplacez le par vos frites bien séchées .

Lorsque vos frites commencent à cuire (ça mousse plus), vérifiez en goûtant que la chair de la frite commence à "fondre" .

Elles sont encore "blanches", pas "colorées" du moins mais c'est très bien . Égouttez -les soigneusement dans un jatte que vous avez "doublée" de plusieurs épaisseurs de papier-chiffon (ou d'un torchon si vous êtes vraiment une "cuisinière à l'ancienne" . NB :Dans ce cas, pour le nettoyage voyez la fiche "le ménage écolo"

Couvrez-les frites d'un torchon plié éventuellement si vous savez que le repas est loin pour qu'elles ne soient pas complètement froides quand vous allez les replonger tout à l'heure

Baissez le gaz bien bas et mettez un morceau de pain frais dans l'huile pour qu'elle ne brûle pas

Reprise de la cuisson des légumes

Remontez la température du bain de friture et lorsque ça grésille autour de votre morceau de pain sortez-le

T.S.V.P --->>



Remplacez le pain par les frites qui sont molles mais pas grasses puisqu'elles se sont égouttées dans le papier-chiffon ou le linge .

Elles vont se "souffler" (gonfler) et dorer à souhait et former une croûte bien craquante dessus . Elles accompagneront allègrement grillades, poissons ou rôtis avec le plus grand plaisir . Et vous verrez que comme "niamaniamas" à l'apéros elles ne traîneront pas sur le buffet .!!



Utilisations et services

L'assaisonnement avec Poudre de Perlimpimpin , piquant LVC et la persillade LVC à volonté ne se fera que lorsque les "frites" sortiront du dernier bain de cuisson

Avec des oeufs (avec des céleris), des "hachoux"(des PDT avec leur peau), des sardines grillées(avec des betteraves), du poulet rôti aux oranges (avec des patates douces) bref testez et vous trouverez mille recettes

HA J'OUBLIAIS !

**PENSEZ A REMETTRE UN MORCEAU DE PAIN FRAIS LORSQUE VOUS SORTEZ
LES FRITES DE VOTRE BASSINE ÉTEINTE
LE CROÛTON DORERA MAIS L HUILE NE BRÛLERA PAS**

La prochaine fois vous sortez le croûton et l'huile est prête à resservir

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Légumes racine: pensez aux classiques mais aussi aux moins courants utilisés dans ce mode de cuisson . Je ne vous citez pas les PDT que j'ai utilisées ici comme "modèle"mais pensez aux légumes autres :

betteraves (blanches et rouges voir arc-en-ciel, les dernières apparues sur le marché qui acquièrent le goût qui leur manque naturellement),

T.S.V.P --->>

carottes, (ça donne même du parfum avec les “nouvelles-fausses anciennes” de couleur)
céleris,
cerfeuil tubéreux (très parfumé)
citrouilles et autres courges et courgettes (mais attention très fragile, à “enfariner” avant cuisson pour “stabiliser” le jus et cuit très très vite),
choux-raves,
daïkons et autres navets ,
panais, (marche parfaitement avec la peau pour les petits bien tendres)
patates douces (ça marche avec toutes les couleurs),
poireaux (surprenant certes mais bon : n’utilisez que des morceaux de fût avec un “enfarinage” mode LVC très léger mais insistez en revanche sur les coupures)
rutabagas (à collet vert ou violets sans problème pourvu qu’ils soient frais)
raves (blanches ou mauves marchent toutes pourvu qu’elles soient fraîches)
salsifis et scorcenères (seuls légumes à éplucher obligatoirement)
Pour les légumes “non- autochtones” que vous trouverez sur vos étals, testez vous même en commençant par les éplucher et ensuite vous testerez avec la pelure. Dans le doute pour les légumes “juteux” “enfarinez-les” avant cuisson dans le sac à épices de LVC .

NB : Si vous choisissez la PDT il vous faut une pomme de terre avec une peau fine et surtout pas sèche car sinon la peau ne sera pas bonne : il faut que la chaire et la peau soient cuites en même temps . La chair devient “fondante” et la “peau” croustillante . La règle marche pour les autres légumes -racines au dessus

(note 2) Pour la friture vous pouvez bien sûr utiliser l’huile de friture “classique”, mais vous pouvez aussi utiliser les corps gras du “marché local” chez nous graisse de “tessou”, de canard ou d’oie: typique et délicieux en accompagnement d’un confit c’est génial .

Testez un poisson fumé avec des frites de patates douces dans du “blanc de boeuf” (voir recette de LVC)
Vos légumes frits “dé-banaliseront” vos grillades , vos charcuteries, poissons, viandes roties ou bouillies avec leur petit plus

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” y en a pas : on en n’a pas mis!

Pour les “sans gluten” pensez à n’utiliser que vos épices “maison” vérifiés

Pour les “sans sucre” bien sûr vous allez privilégier les légumes les plus pauvres en hydrates de carbone moyennant quoi ça donnera plus de goût à votre dîner sans danger particulier pour vous

Pour les “sans gras” c’est pas pour vous ! Toutefois, si exceptionnellement vous utilisez cette méthode, pensez à surtout égoutter à fond vos frites sur une couche de papier-chiffon en les secouant dedans . Changez le papier dès qu’il est imbibé . Cette méthode va limiter le problème au maximum mais on ne peut dire qu’elle le résolve .

Alors réfléchissez . J’ai essayé de mesurer le corps gras “avant-après” et j’ai constaté que le poids de corps gras absorbé varie selon les légumes certes (plus dans les légumes à chair farineuse et sèche) mais représente entre 10 et 15% des frites terminées donc ce n’est pas négligeable . A vous de décider mais optez pour d’autres méthodes LVC

Et puis vous connaissez ma formule :
ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A