

# FAIRE FRIRE

• Frites de patates douces




## CHANGER SOUVENT DE CUISSON

C'est ça qu'est bon !



Mange moins gras, moins sucré, moins salé  
Plus d'infos sur [www.mangemieuxbougeplus.nc](http://www.mangemieuxbougeplus.nc)

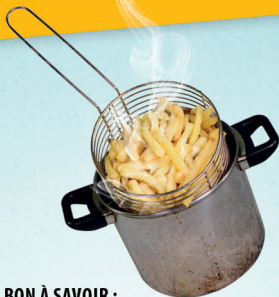
Rejoignez-nous sur 



AGENCE SANITAIRE ET SOCIALE  
de la Nouvelle-Calédonie

# FAIRE FRIRE

 **À limiter**  
(une fois par semaine)



## BON À SAVOIR :

- > Pour ne pas faire chuter la température de l'huile trop rapidement, il faut plonger un volume d'aliment pour 3 volumes d'huile.
- > Après utilisation, laissez tiédir l'huile de friture et filtrez-la à travers une passoire pour la nettoyer avant de la stocker dans un récipient hermétiquement clos, à l'abri de la lumière.
- > Il est déconseillé d'utiliser la même huile de friture plus de 4 à 6 fois.

## À ÉVITER :

- > Ne jamais plonger brutalement un gros volume d'aliments dans l'huile chaude.
- > Si vous faites frire des aliments surgelés : attention aux particules de givre ou aux petits fragments de glace qui peuvent provoquer des projections de gouttelettes d'huile chaude lorsqu'on les plonge dans le bain de friture.

Les aliments sont plongés dans une grande quantité d'huile portée à haute température pour les cuire très rapidement. Ils cuisent en absorbant beaucoup d'huile.

## Frites de patates douces

### Ingédients pour 4 personnes :

- 4 patates douces
- huile de friture (arachide de préférence)
- épices (cumin, paprika, curry...), ail en poudre, poivre, selon les goûts

### Préparation :

- Épluchez les patates douces et taillez-les en frites fines.
- Faites chauffer une grande casserole d'huile de friture.
- Plongez-y les frites de patates douces et faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.
- Retirez-les à l'aide d'une écumoire et égouttez-les sur du papier absorbant.
- Mettez les frites dans un plat et saupoudrez d'épices. Servez aussitôt.

