

Projet Erasmus+ Namur - Marsala
" Tradi Ali Culture "
Traditions et folklore liés à l'alimentation

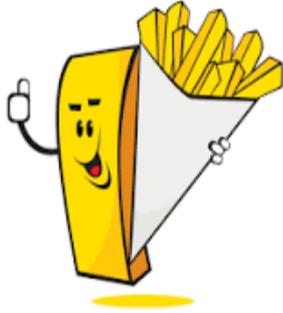


DG Éducation et culture
Programme pour l'éducation et
la jeunesse tout au long de la vie

Les Frites belges



Flore Dedi & Louise Mathieu



La vraie frite est définie comme suit : c'est un bâtonnet de pomme de terre plongé dans un bain d'huile très chaude selon la méthode de la double cuisson comprenant un premier passage dans l'huile, puis un second plus rapide à une température plus élevée.

Dans aucun autre pays au monde, ce délicieux bâtonnet de pomme de terre doré à souhait ne fait autant partie de la culture populaire qu'en Belgique. Afin de pérenniser cette culture de la frite, une procédure de reconnaissance comme patrimoine culturel immatériel est en cours à l'UNESCO.

Les origines de la « frite »

Différents pays revendiquent la paternité de la frite. Selon les Français, elle serait née le lendemain de la Révolution de 1789. Des marchands ambulants sous le Pont-Neuf vendaient de la friture, des marrons chauds et des tranches de patate rissolées, alors appelées « pomme frite Pont Neuf ». Mais la recette ne correspond toutefois pas à la définition décrite plus haut.

Mais la frite telle que nous l'avons définie est bien belge.

Les frites seraient apparues sur les tables des habitants de Namur, Andenne et Dinant vers la deuxième moitié du 17^{ème} siècle. Afin d'améliorer leur quotidien, les habitants peu fortunés de ces villes avaient pour habitude de pêcher dans la Meuse des petits poissons pour en faire des fritures. Lors d'hivers rigoureux figeant les eaux et empêchant la pêche, pour remplacer leur menu fretin, ils taillaient des pommes de terre en forme de poisson et les faisaient frire.

Certains disent que cette pratique était encore bien plus ancienne. Cependant, Pierre Leclercq rapporte que la pomme de terre ne fut introduite à Namur et alentours qu'en 1739. De plus, l'huile ou la graisse était un produit onéreux que les paysans ne gaspillaient pas en bain de friture. Tout au plus avaient-ils un peu de graisse pour rissoler leurs pommes de terre. Bien que la classe supérieure ait les moyens d'acheter de l'huile en quantité, au XVIII^{ème} siècle, la pomme de terre n'était pas considérée comme un produit noble.

L'origine exacte de la frite demeure donc obscure. Elle ne provient ni du monde paysan, trop pauvre pour gaspiller l'huile dans un bain de friture, ni de la bourgeoisie, ne considérant pas la pomme de terre assez noble pour faire partie de ses repas.

L'origine de la frite serait plutôt à rechercher du côté des marchands ambulants comme M. Fritz. Au XIX^e siècle, la popularité des foires grandissait en Belgique. C'est alors que Monsieur Krieger, fils d'une famille de musiciens forains, décida d'abandonner son métier de musicien et de créer la première baraque à frites à la foire de Liège en 1838. Il se nomme Monsieur Fritz et fit beaucoup de publicité pour ses « Omnibus » (grand paquet de rondelles de pomme de terre frites) et « Vigilantes » (petit paquet).

Lors de la Guerre de Crimée, profitant de l'actualité, il renomma respectivement ses paquets des « Russes » et des « Cosaques », de même qu'il les tailla probablement en bâtonnets. De là est venue la croyance que les frites étaient d'origine russe. Tout le monde se promenait un « russe » à la main, sans savoir pourquoi il croquait des sujets du tsar.

Notons que c'est dans le Traité d'économie domestique et d'hygiène du début du XX^{ème} siècle en Belgique qu'apparaît pour la première fois la description de la double cuisson pour les frites. Ceci laisse à penser que, finalement, la frite telle que définie ci-dessus est bel et bien belge. La recette des frites demeure une spécialité que seuls les Belges semblent maîtriser. Et même si on les appelle « french fries » en anglais, les frites ne sont pas d'origine française. Il s'agit d'un malentendu linguistique, le verbe « to french » signifiant en anglais « couper en bâtonnets ». La frite fait bien partie du patrimoine culinaire et culturel des Belges.

La recette de la vrai « frite belge »

Le secret de la vraie frite belge réside dans la combinaison de différents facteurs:

- la variété de pomme de terre, idéalement la « Bintje »
- la fraîcheur des pommes de terre. Elles sont souvent pelées et coupées dans la friterie.
- la graisse utilisée est de la graisse de bœuf non raffinée, le « blanc de bœuf »
- la cuisson se fait en 2 fois avec une pré-cuisson et une cuisson finale

La pomme de terre « bintje »

La Bintje est une variété de pomme de terre de consommation créée aux Pays-Bas au début du XX^{ème} siècle. Elle a été baptisée ainsi par son obtenteur, d'après le prénom d'une de ses anciennes élèves : Bintje Jansma. Bintje en néerlandais est le diminutif de Benedikte

Elle fut longtemps la plus cultivée en Europe, voire dans le monde et reste la plus cultivée en France et surtout en Belgique, où elle est très appréciée pour la production des frites.

Sur le plan culinaire, c'est une pomme de terre de consommation à chair farineuse, considérée comme polyvalente. Si ce n'est pas toujours la variété optimale pour chacune des utilisations, c'est la pomme de terre des frites belges.



Le « blanc de bœuf »

Blanc de bœuf est une marque commerciale sous laquelle est commercialisée le suif qui est un produit résiduel obtenu par la fonte de la graisse d'espèces animales comme le mouton et le bœuf. Pour la cuisson des frites, le choix de l'huile est déterminant pour obtenir la saveur finale de la préparation. Pour un résultat « à l'ancienne », on conseille la traditionnelle graisse de bœuf mais des alternatives moins caloriques, comme les huiles végétales diététiques, existent aussi.



Les différentes étapes de la recette

<p>ÉTAPE 1 Préchauffer la graisse ou l'huile de friture à 120°C.</p>	
<p>ÉTAPE 2 Lavez les pommes de terre et épluchez-les</p>	
<p>ÉTAPE 3 Découpez les pommes de terre en bâtonnets de 1 cm sur 1 cm de base. <i>On peut découper des frites plus fines ou plus grosses selon vos préférences mais dans ce cas les temps de cuisson devront être adaptés en fonction : plus c'est fin plus ça va vite.</i></p>	
<p>ÉTAPE 4 Plongez-les généreusement dans l'eau pour bien retirer l'amidon qui se libère après la coupe</p>	
<p>ÉTAPE 5 Égouttez-les et séchez-les dans un torchon....</p>	
<p>ÉTAPE 6 La cuisson, le premier bain. Montez la température de la graisse ou de l'huile à 160°C</p>	
<p>ÉTAPE 7 Quand la graisse ou l'huile est à température, plongez-y les frites pendant environ 6 à 7 minutes. <i>Plus les frites sont fines, plus le temps de cuisson sera réduit.</i></p>	
<p>ÉTAPE 8 Lorsque les premières frites remontent à la surface, attendez encore une petite minute et sortez-les du bain. Il faut bien surveiller pour les sortir juste quand les frites commencent à "souffler" et devenir jaune. <i>Plus les frites sont fines, plus le temps de cuisson sera réduit.</i></p>	
<p>ÉTAPE 9 Égouttez l'huile et laissez reposer les frites</p>	
<p>ÉTAPE 10 Le deuxième bain (c'est le secret des frites réussies) Monter la température de la graisse ou de l'huile de friture à 180°C.</p>	

ÉTAPE 11

Quand l'huile est à température, replongez-les à nouveau dans la graisse ou l'huile.
Attention, surveillez, ça va aller très vite!

ÉTAPE 12

Sortez-les au bout de 3 minutes. Elles sont rousses, soufflées, croustillantes à l'extérieur et fondantes à l'intérieur....

Plus les frites sont fines, plus le temps de cuisson sera réduit.



ÉTAPE 13

Égouttez-les

ÉTAPE 14

Pour enlever l'excédent de graisse :
essuyez-les sur un papier absorbant avant de les servir au plat ou à l'assiette
ou, une autre méthode consiste à les mettre dans un sachet papier ou carton en forme de cône renversé (comme dans les vraies « baraques à frites » ou « fritkots ») afin que la graisse soit captée vers le bas du cornet.



ÉTAPE 15

Salez-les légèrement



Elles se consomment accompagnées d'une sauce. Classiquement, c'est avec de la moutarde ou une mayonnaise maison (voir recette en annexe) mais aujourd'hui, elles sont servies avec un panel de sauces au choix.

Le « bon » belge les accompagne aussi souvent avec une « fricandelle » ou un cervelas en guise de viande.

Régalez-vous !

Sources

<https://curieusecuisine.wordpress.com/origine-de-la-frite>

<https://www.musee-gourmandise.be/la-veritable-histoire-de-la-frite>

<https://fr.wikipedia.org/Frite>

<http://jamesbint.be/story>

<http://www.pourcel-chefs-blog.com/les-frites-sont-elles-dorigine-belge>



Erasmus+

www.erasmus-isj-namur

Annexe 1 : La mayonnaise maison

Ingrédients pour environ 20 personnes:

- 5 ou 6 jaunes d'œufs
- Sel/Poivre
- 2 cuillères à soupe de moutarde
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- 1 litre d'huile d'arachide

Les différentes étapes de la recette :

Etape 1 :

Réunir toutes les marchandises (elles doivent-êtré à température ambiante).



Etape 2 :

Clarifier les œufs.

Garder les jaunes et les mettre dans un ustensile dont la surface du fond est très réduite.

Etape 3 :

Ajouter le sel, le poivre et la moutarde.
Mélanger le tout.



Etape 4 :

Ajouter un filet de vinaigre pour arrêter la cuisson chimique.



Etape 5 :
Incorporer l'huile en fin filet (doucelement au départ et augmenter au fur et à mesure).

Etape 6 :
Vérifier l'assaisonnement.



Etape 7 :
Réserver à couvert et en DEHORS de la chambre froide.

Annexe 2 : La sauce tartare

Ingrédients pour environ 20 personnes:

- 1 litre de la mayonnaise
- 40g d'oignons
- ¼ de botte de persil
- 2 œufs cuits durs
- 40 gr de câpres
- le jus d'1 citron

Les différentes étapes de la recette :

- 1) Faire une mayonnaise (voir annexe 1).
- 2) Ciseler très finement les oignons.
- 3) Hacher le persil.
- 4) Ecraser les œufs cuits durs à la fourchette.
- 5) Mélanger le tout juste avant l'envoi.