**TABLEAU DE PRÉSENTATION**

|  |  |
| --- | --- |
| **Module** | Module 4 |
| **Titre** | UNITÉ 5 : Battre, panure et friture |
| **Mots clés** | Battre, panure, friture |
| **Sujet/Domaine** | |  |  | | --- | --- | |  | 1 : Questions générales de nourriture salutaire et de faible impact environnemental | |  | 2 :  Produits typiques locaux et variétés (de base ou avancée) | |  | 3 : Techniques de préservation/conservation de la nourriture traditionnelle | | X | 4 : Préparation des alimentes/techniques de consommation/selon la Pyramide Alimentaire | |  | 5 : Recettes traditionnelles, locales et liées au patrimoine culturel | |
| **Niveau** | Base |
| **Description/**  **Contenu** | Cette unité traitera de trois techniques de cuisson : La pâte à frire, la panure et la friture.   1. **Battre**   Le terme « battre » (également connu en anglais sous le nom de *coating*) consiste à faire une couche pour recouvrir les aliments lorsqu'on les fait frire, afin qu’ils ne perdent pas leur jus. Pour fabriquer cette couche, on utilise de la farine pour créer une couche croustillante, après avoir frit l'aliment. On peut le faire de différentes manières : en utilisant seulement de la farine, avec un mélange de farine et d'œuf ; ou avec de la farine et de la bière (connue sous le nom de « pâte à la Orly »).  Si on utilise uniquement de la farine, il faut en recouvrir les aliments, les secouer pour enlever l'excès de farine et les faire frire.  En cas d'utilisation du mélange, les aliments peuvent être d'abord recouverts de farine, puis baignés dans les œufs battus. Les œufs battus peuvent également être mélangés à la farine, avant d’y baigner les aliments dans ce mélange.  Pour préparer la pâte à Orly, il faut mettre la farine dans un bol, en ajoutant lentement la bière pour permettre son mélange, remuer le mélange pour qu'il soit lisse et sans grumeaux, et le mettre au réfrigérateur pendant une heure (recouvert d'un film plastique transparent). Ensuite, il faut bien recouvrir les aliments avec la pâte à frire et les frire avec une huile très chaude pour obtenir une couche croustillante.  La pâte à frire Orly a été utilisée dans les années 80/90 pour cuisiner une recette française très célèbre, les crevettes à la gabardine (pour plus d'informations, voir les autres références).  Une autre technique de panure célèbre est le tempura japonais qui, même si elle est considérée comme exotique, a été introduite par les missionnaires ibériques.  La pâte à base de farine et d'œuf est une technique largement utilisée pour frire le poisson.   1. **LA PANURE**   La panure est similaire à la panure mais, dans ce cas, on utilise également du pain. Il faut donc procéder de la même manière, en recouvrant d'abord les aliments de farine, puis en les baignant dans les œufs, et enfin en les recouvrant de pain de mie. Pour obtenir une couche plus croustillante, une double panure répétant le processus mais sautant la farine est une option viable. Tant pour la panure que pour le panage, les aliments doivent être salés (avec modération) avant de commencer le processus.   1. **LA FRITURE**   La friture consiste à plonger les aliments dans l'huile ou la graisse pour les cuire. Lors de la friture, une croûte se forme à l'extérieur des aliments et l'intérieur reste juteux. De plus, presque tous les types d'aliments peuvent être frits. La quantité d'huile dépendra de ce que l'on va cuire. Une omelette de pommes de terre, par exemple, n'aura besoin que d'une couche d'huile, mais pour frire du poisson, il faut ajouter suffisamment d'huile pour le couvrir. On peut cuisiner des plats plus sains et plus savoureux en utilisant de l'huile d'olive, car l'huile conserve ses propriétés à des températures plus élevées (pour plus d'informations sur ses avantages, voir le module 1, unité 3).  Qu'il s'agisse de paner ou d'enrober, les aliments doivent être frits avec une huile suffisamment chaude, mais pas trop pour éviter de brûler les aliments. Idéalement, les aliments doivent être frits à une température comprise entre 170° et 180°. |
| **Bénéfices/**  **Avantages** | Bien que la friture ne soit pas réputée pour être une technique de cuisson saine (en fait, elle doit être évitée ou consommée avec modération), si les aliments sont panés ou enrobés de pâte à frire, on peut conserver les bienfaits de la nourriture, tout en profitant de plats croustillants et savoureux. Si on laisse reposer les aliments panés ou enrobés de pâte à frire dans une serviette en papier après les avoir fait frire, on évitera l'excès de graisse. |
| **Produits représentatifs** | Viande de poulet (poulet pané), poisson (poisson frit, *pescaíto frito*), légumes, fruits, huile d'olive. |
| **Risques associés** | La friture peut entraîner des brûlures dues aux projections d'huile bouillante. Une friture excessive peut être trop calorique pour un régime sain et générer des acrylamides (qui peuvent être nocifs). |
| **Langue** | Français |
| **Pays** | Espagne |
| **Partner conjoint** | Internet Web solutions |
| **Lire la suite** | <http://tastyandfastcook.blogspot.com/2012/10/breaded-chicken.html>  <https://www.youtube.com/watch?v=LD7aJtQDOYI>  <https://en.diet-nutrition.org/34192-prawns-raincoat.html>  <https://www.seriouseats.com/2017/09/the-food-lab-batter-breading-deep-fry.html>  <https://www.recipetips.com/glossary-term/t--33010/batter.asp>  <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/wordofmouth/2011/sep/29/how-cook-perfect-battered-fish>  <https://www.sciencedirect.com/topics/food-science/food-coatings>  <https://sielearning.tafensw.edu.au/toolboxes/KitchenOps/tools/kitchen/clard/crumbing.html>  <https://www.thespruceeats.com/the-standard-breading-procedure-995453> |