

*Légumes variés*

# Frites de petits pois et marjolaine



**52 min** 15 min 12 min 25 min **417**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

## Étape 1

Préparation des petits pois frais

- 1 Ecosser les petits pois frais.

## Étape 2

Cuisson des petits pois

- 1 Verser les petits pois dans un grand volume d'eau bouillante.
- 2 Pour les récupérer facilement, poser une passoire métallique dans le faitout et mettre les petits pois dedans.
- 3 Après environ 10 minutes de cuisson, lorsque les petits pois sont bien cuits, les égoutter et les plonger dans de l'eau glacée.
- 4 Les laisser quelques secondes puis les débarrasser dans un récipient à l'aide d'une écumoire.
- 5 Verser le fond de volaille dans les petits pois, ajouter quelques feuilles de marjolaine et mixer avec un mixeur plongeant.
- 6 Saler le velouté. Verser la moitié dans une casserole avec l'agar agar et porter à ébullition tout en fouettant.
- 7 Au premier bouillon, arrêter le feu et délayer avec le

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour les frites de petits pois

1 kg **Petits pois**  
50 cl **Fond blanc de volaille**  
11 g **Agar-agar**  
1 branche(s) **Marjolaine**  
1 **Sel**

### Ingrédients pour les frites

1 litre(s) **Huile pour friture**  
150 g **Chapelure**  
3 **Oeuf(s) entier(s)**  
2 c. à soupe **Farine**

velouté restant, toujours en fouettant. Garder un peu de velouté pour le dressage.

- 8 Verser le velouté gélifié dans un plat creux et mettre au réfrigérateur pendant 20 à 30 minutes.

### Étape 3

#### Préparation des frites de petit pois

- 1 Sortir le velouté gélifié du réfrigérateur et le démouler.
- 2 Tailler le bloc en lamelles un peu épaisses, les couper en deux.
- 3 Passer chaque frite dans la farine, dans l'oeuf battu puis dans la chapelure.
- 4 Ne paner que la quantité voulue. Le reste peut être conservé 2 à 4 jours au réfrigérateur. Éviter le congélateur, le résultat ne serait plus le même.

### Étape 4

#### Cuisson des frites

- 1 Plonger les frites pendant 30 à 45 secondes dans une huile très chaude, pour les colorer et les rendre croustillantes sans faire fondre l'intérieur.
- 2 Sortir les frites quand elles sont dorées, les éponger sur du papier absorbant.

### Étape 5

#### Dressage

- 1 Sur l'assiette de dressage, remplir un verre de velouté de petit pois restant.
- 2 Disposer les frites sur l'assiette, décorer avec quelques feuilles de marjolaine.