



*Pommes de terre*

# Frites et leurs deux sauces



**1h30** **30 min** **1h** **0** **414**  
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

## Étape 1

### Préparation du ketchup maison

- 1 Éplucher les oignons et les émincer finement à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Éplucher les gousses d'ail à l'aide d'un couteau d'office et les écraser entre deux cuillères à soupe.
- 3 Dans une casserole, faire chauffer l'huile.
- 4 Ajouter l'ail et les oignons, les faire rissoler pendant 1 minute en mélangeant régulièrement à l'aide d'une cuillère en bois.
- 5 Ajouter la pulpe de tomate, le vinaigre, la cassonade, le sel et le piment d'Espelette.
- 6 Porter à ébullition, puis cuire pendant 45 minutes à frémissements, en mélangeant de temps en temps et sans couvrir pour que la sauce épaississe.
- 7 Mixer ensuite à l'aide d'un mixeur plongeant.
- 8 Goûter et rectifier l'assaisonnement en sel si nécessaire.
- 9 Laisser le ketchup revenir à température ambiante.

## Étape 2

### Préparation de la sauce tartare légère

Remplir une petite casserole d'eau aux 2/3. porter à

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour le ketchup maison

750 g **Pulpe de tomate**  
200 g **Oignon(s) rouge(s)**  
70 ml **Vinaigre de cidre**  
50 g **Sucre roux**  
2 **Gousse(s) d'ail**  
1 c. à soupe **Huile d'olive**  
0.5 c. à café **Piment  
d'Espelette**  
0.5 c. à café **Sel**

### Ingrédients pour la sauce tartare légère

200 g **Fromage blanc**  
1 unité(s) entière(s)  
**Oeuf(s) entier(s)**  
1 c. à soupe **Moutarde**  
25 g **Cornichon**

### Ingrédients pour les frites

1 kg **Pomme(s) de terre**  
1 litre(s) **Huile pour**

**friture**4 pincée(s) **Sel**

- 1 ébullition.
- 2 Déposer délicatement l'œuf à l'aide d'une cuillère à soupe, compter 9 minutes de cuisson à partir de la reprise de l'ébullition.
- 3 Egoutter l'oeuf puis le passer sous l'eau froide pour stopper la cuisson. L'écaler.
- 4 Pour écaler facilement un oeuf, le rouler délicatement sur le plan de travail avec la paume de la main jusqu'à briser sa coquille.
- 5 Détailler les cornichons en très petits dés à l'aide d'un couteau d'office.
- 6 Couper l'oeuf en deux et séparer le blanc du jaune.
- 7 Hacher très finement le blanc d'œuf à l'aide d'un couteau de chef.
- 8 Dans un bol, écraser le jaune d'œuf à l'aide d'une fourchette puis le mélanger à la moutarde.
- 9 Incorporer le fromage blanc et mélanger jusqu'à obtention d'une sauce homogène.
- 10 Ajouter les cornichons et le blanc d'œuf puis mélanger.

**Étape 3**

## Préparation des frites

- 1 Faire chauffer le bain d'huile dans une friteuse en réglant la température sur 180°C.
- 2 Éplucher les pommes de terre à l'aide d'un économiseur, les laver.
- 3 A l'aide d'un couteau d'office, les détailler des tranches d'environ 1 cm d'épaisseur.
- 4 Découper ensuite ces tranches en bâtonnets d'environ 1 cm de côté.
- 5 Pour obtenir une cuisson homogène, la découpe des frites doit être régulière.
- 6 Sécher les frites dans un torchon propre.
- 7 Ce passage dans un linge permet d'éliminer l'amidon en surface des pommes de terre. Ainsi, les frites ne s'agglomèrent pas pendant la cuisson et dorent de façon uniforme.

**Étape 4**

## Première cuisson des frites

- 1 Plonger les frites dans le bain d'huile chauffé à 180°C, les cuire pendant 8 minutes.
- 2 Si la friteuse n'est pas équipée d'un thermostat, il est possible de vérifier la température du bain à l'aide d'un thermomètre de cuisine.
- 3 Égoutter les frites et les verser dans un plat recouvert de plusieurs feuilles de papier absorbant.
- 4 Laisser les frites revenir à température ambiante.

**Étape 5**

## Deuxième cuisson des frites

- 1 Un peu avant de passer à table, refaire chauffer le bain d'huile.
- 2 Quand il a atteint 180°C, verser les frites précuites dans la friteuse et les laisser cuire pendant 5 à 8 minutes en fonction du croustillant désiré.
- 3 Égoutter les frites et les verser dans un plat recouvert de plusieurs feuilles de papier absorbant.
- 4 Les saler.

## **Étape 6**

### Dressage

- 1 Servir les frites accompagnées des sauces réparties dans plusieurs ramequins.