


POMMES ALLUMETTES

Retrouvez toutes mes recettes sur : <http://cuistophe.free.fr>

 **Préparation** : 0h55

 **Cuisson** : 0h10

 **Catégorie** : Garnitures d'accompagnement

Type : Légumes traités à la friture

Difficulté : ★★☆☆☆


 **Visitée** : 84 fois

 **Coût pour 8 couverts** : 1,64 € **Coût par couvert** : 0,21 €



Valeurs nutritives pour 1 couvert :	Calories 508	Protéines 9.2 g	Glucides 60 g	Sucre 0 g	Lipides 24 g	Gras saturés 8.22 g	Sel 0.75 g	Fibres 7.8 g
--	-----------------	--------------------	------------------	--------------	-----------------	------------------------	---------------	-----------------

FICHE TECHNIQUE POUR 8 COUVERTS

Phases		Ingrédients	U	Qté	PU	PT
1 Poste de travail	5'					
2 Préparation	10'	Pommes de terre (Bintje, Caesar, Agria, ...)	kg	2,500	0,65	1,63
3 Taillage	15'					
4 Blanchir	10'					

DÉTAIL DES PHASES DE CONCEPTION

Matériel nécessaire (cliquez dessus pour voir la photo)
Lexique culinaires (cliquez dessus pour voir les explications)

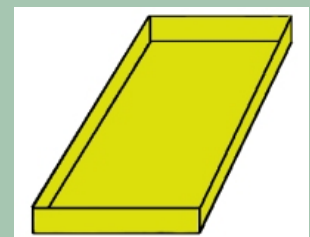
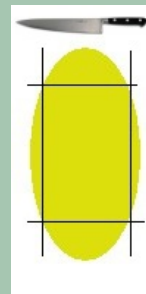
Préparer, peser les ingrédients et mettre en place le matériel

Eplucher les pommes de terre avec un **couteau économe**

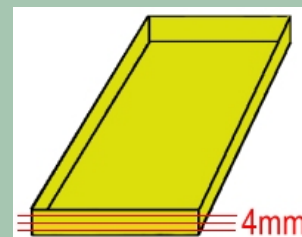
Laver les pommes de terre dans plusieurs eaux

Les réserver dans de l'eau claire et froide

Parer les pommes de terre de façon à former un parallépipède

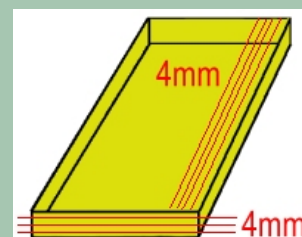


Tailler les pommes de terre en tranches de 4mm à la **mandoline**



Disposer les tranches les unes sur les autres

Tailler ensuite en bâtonnets de 4mm de largeur



Réserver les pommes allumettes au fur et à mesure dans de l'eau froide

Chauffer la **friteuse** à 160 °C

Egoutter les pommes allumettes et les sécher complètement

Cuire en petites quantités les pommes allumettes sans les colorer

Les égoutter dans le panier et les réserver

5	Finition	10'	Sel fin		PM	0,55	0,01	Augmenter la température de la friteuse à 180 °C
								Cuire à nouveau les pommes allumettes afin de les colorer
								Les égoutter dans le panier et les réserver sur papier absorbant
								Les assaisonner au sel
6	Dressage	5'						Dresser les pommes allumettes