Les panisses ou frites provençales

Si les Belges aiment les frites, en Provence entre Nice et Marseille, nous préférons les panisses.

C’est une préparation à base de farine de pois chiche que l’on déguste en friture. Elle se présente généralement sous forme de disques que l’on coupe en tranches ou en dés et que l’on frit dans l’huile, comme les frites traditionnelles. Les panisses doivent être bien croustillantes et moelleuses à cœur. C’est un petit délice…et pour moi un grand souvenir de mon enfance. Vous pouvez les servir en apéritif ou en accompagnement d’une viande.

La préparation est facile. Il vous faudra juste surveiller la cuisson qui est une réduction de la préparation de base assez liquide pour la transformer en une pâte qui ressemble fort à une pâte à choux que l’on a desséchée et qui se détache des parois de la casserole.

Oups! Frites avec un t … Pardonnez moi je ne peux plus modifier le titre!



Les panisses ou frites provençales

Ingrédients: pour 6 personnes

- 300 g de farine de pois chiche
- 1 dl d’huile d’olive (choisissez-en une de bonne qualité qui soit bien fruitée)
- une cuillerée à soupe rase de gros sel de mer
- 9 dl d’eau (6 dl d’eau que vous ferez bouillir et 3 dl d’eau froide)
- sel fin et poivre
- Huile pour la friture

Préparation

- Portez à ébullition 6 dl d’eau avec le gros sel et l’huile d’olive.
- Versez la farine dans un grand récipient et mélangez la avec les 3 dl d’eau froide. Mélangez bien.



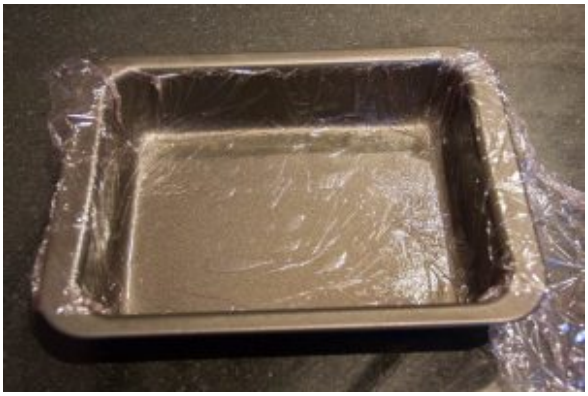
Versez la farine dans un grand récipient et mélangez la avec les 3 dl d’eau froide

- Puis ajoutez progressivement le mélange d’eau et huile chaude. Mélangez bien puis passez le tout au chinois pour éviter tous les grumeaux. La préparation peut vous sembler bien liquide: c’est normal.
- Versez la pâte liquide dans une casserole et cuire à feu moyen (environ 85°) en mélangeant régulièrement avec une spatule. Progressivement la préparation va s’épaissir et se décoller des parois de la casserole. Suivant les feux il vous faudra entre 30 à 40 mn: il vaut mieux mettre plus de temps à petit feu que de brûler votre préparation!



La préparation va s’épaissir et se décoller des parois de la casserole

- Huilez un grand plat et tapissez le avec du film étirable que vous lisserez bien. L’huile permet au film de bien adhérer au récipient.



Tapissez le plat de film étirable

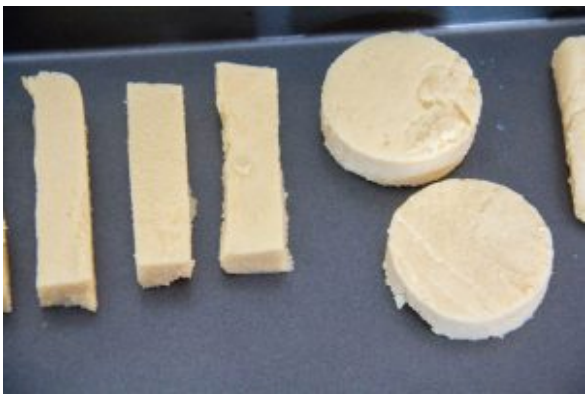
- Versez la pâte à panisse dans le plat, étalez-la et recouvrez-le de film étirable (cela évitera à la préparation de croûter). Mettez au froid au moins deux heures: vous devez obtenir une pâte qui se tient et se découpe facilement. Si ce n’est pas le cas c’est que vous ne l’avez pas assez « desséchée ». Je filme dessus et dessous car cela me permet de démouler par la suite l’ensemble sans problème et d’un coup…



Recouvrez de film étirable

- Quand elle a bien refroidi, démoulez et taillez la pâte comme vous le voulez: vous pouvez en faire des

rondelles, des frites, des triangles…



Détaillez la pâte à panisse

- Faites chauffer un bain de friture; il doit être **bien chaud** pour que les frites soient saisies sinon elles risquent de se déliter.
- Plongez les frites dans l'huile et dés qu'elles sont dorées sortez-les à l'aide d'une écumoire et posez -les sur du papier absorbant. Salez et poivrez dés la sortie du bain de friture.



Faites frire les panisses

Servez immédiatement et croc croc…trop bon!



Les panisses ou frites provençales