Soirmagazine

La frita, un plat familial incontournable

La frita, un plat annociateur de belles journées ensoleillées, après la rude saison d'hiver, est aussi une prépration facile qui permet aux plus récalcitrants de manger des légumes bien mijotés et relevés. Un régal, hérité de nos grands-mères, mais qui a toujours la cote.

Par Amel Bentolba

Photos : DR

Pas envie de sortir faire les courses ? Pas très inspiré pour cuisiner un plat compliqué ? Envie de retrouver des saveurs gustatives simples ? Alors, il n'y a pas mieux qu'une bonne frita aux légumes ! La frita, un plat à base de légumes (poivron et tomate principalement) frits et servis à la dégustation froid ou chaud, est une recette simple et délicieuse. On pense qu'elle viendrait de la cuisine pied-noir, particulièrement les pieds-noirs espagnols, puisqu'on retrouve des beignets de frita en Espagne.

Souvent, lorsque la frita est servie aux invités, ceux-ci ne peuvent s'empêcher de s'exclamer en chœur : «Oh ! les bonnes saveurs d'antan !» A l'origine, ce plat se préparait avec de la viande de lapin, puis ce dernier a été remplacé par des côtelettes, et bien évidement la cherté ayant eu raison de ces viandes, la frita a été vidée de toute chair.

Ainsi, elle sera désormais un mélange de certains légumes — qui faut-il le préciser, ne sont pas non plus bon marché—, qui seront bien mitonnés. Et bien, l'on se passera de viande, au bonheur des végétariens !

Pour Nassrine, il n'y a pas mieux qu'une frita avec des œufs, «après avoir fait frire les légumes de base qui sont les poivrons, les tomates et les oignons, sur lesquels on cassera un ou deux œufs, un régal !» Si certains la mangent comme telle, ou bien simple, sans œufs, d'autres l'utilisent comme garniture pour les pizzas en mettant une couche de frita sur la pâte et parsèment le tout de gruyère râpé, disposent des filets d'anchois à l'huile ainsi que des olives noires et enfournent jusqu'à la cuisson de la pâte. La frita est également utilisée comme farce dans les cocas ou chausson, ou encore préparée en tourte, mais elle est également servie avec des grillades : merguez, brochettes de viande rouge ou blanche. Ce plat est très souvent réalisé par des boulangers et autre vendeurs de sandwichs et de feuilletés salés. Ainsi, on retrouve la frita dans des chaussons, qui ont très souvent la cote auprès des jeunes qui ne raffolent pas d'ordinaire de légumes.

Souvent assimilée à la saison estivale, la frita s'accompagne parfois tout simplement de frites et de merguez. «Pour éviter de trimbaler des boîtes pour contenir des plats préparés, lorsque nous emmenons les enfants en pique-nique, la frita en chausson est la recette qui me vient souvent en tête, en plus, toute la famille aime et en redemande», nous dira Mme Farah. Ayant questionné bon nombre de personnes sur la recette de la frita, nombreux nous diront que «la vraie bonne» recette de la frita est réalisée uniquement avec des poivrons et des tomates. «Il n'y a ni oignon ni ail, d'où la saveur de la tomate sucrée et du poivron avec son goût unique, le tout mariné dans de l'huile d'olive, on peut y rajouter selon les goûts, du piment ou de la harissa, un délice pour les papilles !» nous dira hadj Achour (74 ans) chez qui nous avons éveillé l'envie de retrouver le plaisir de déguster ce plat : «Allez, je vous laisse, je vais voir ma fille et lui donner la recette, maintenant que vous m'en avez parlé, mon estomac réclame de la bonne frita !» nous dit-il. Comme dirait hadj Achour à chacun sa «frita», avec oignon, ail ou sans, le poivron et la tomate sont incontournables pour réussir une bonne frita à savourez en famille. ■

> ***Souvent, lorsque la frita est servie, nul ne peut s'empêcher de s'exclamer : «Oh ! les bonnes saveurs d'antan !»***

RECETTE DE Mme FARAH

Ingrédients :

- 4 poivrons
- 4 tomates fraîches
- 3 oignons
- 3 gousses d'ail
- Sel et poivre

Préparation :

Coupez les oignons en demi-lune, les tomates en cubes après les avoir épépinées, les poivrons en lanières, après les avoir fait griller afin de leur retirer la peau.

Faites revenir les oignons et les poivrons à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient bien ramollis, salez, poivrez, ajoutez la tomate, laissez cuire 45 mn à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient bien fondants. A déguster chaude ou froide. Comme nous l'avons mentionné plus haut, la frita peut servir de farce pour les chaussons, ou comme garniture pour les pâtes à pizza.

A nos lecteurs

Cette page est la vôtre. Si vous connaissez une recette du terroir : un plat, un gâteau ou une friandise que vous aurez puisée dans notre patrimoine culturel et social, partagez-la avec nos lecteurs. Faites-les voyager dans l'univers de l'art culinaire hérité de nos grands-mères. Alors à vos plumes !