

metro



Éperlans frits

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ★ ★ 1 Vote

2 PORTIONS | 0:05 PRÉPARATION | 0:07 CUISSON | 0:12 TEMPS TOTAL

Ingrédients

454 g (1 lb) Éperlans

250 ml (1 tasse) Lait

Quantité suffisante, huile végétale à friture

Quantité suffisante, farine

Au goût, sel

1 Bouquet de persil

2 Citrons, coupés en quartiers

Préparation

Dans une friteuse, faire chauffer l'huile à 190 °C (375 °F).

Éponger les éperlans; les passer dans le lait puis dans la farine; secouer l'excédent de farine.

Plonger les éperlans dans la friteuse.

Faire frire 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés; laisser égoutter sur un papier absorbant; saler.

Dresser dans un plat de service; décorer de persil et de quartiers de citron.

Source : Metro

Accords vins et mets



Fruité et léger

Ces vins légers se reconnaissent à leurs arômes simples de fruits, leur sensation de fraîcheur et leur structure peu imposante. Ils doivent être consommés dans leur jeunesse.

© Société des alcools du Québec, 2007

Accords bières et mets



Saveur légère et rafraîchissante

Appréciée pour sa faculté à éteindre la soif.

Une bière au corps léger avec une faible amertume dont le goût sucré du malt est peu prononcé et la finale sèche.

Mentions légales

Metro Richelieu inc., ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.
