



PLATS PRINCIPAUX

Fish & chips

 25 min
  30 min
  4 portions

INGRÉDIENTS

SAUCE TARTARE

1/2 tasse de yogourt

1/4 tasse de mayonnaise

1 c. à soupe de ciboulette, hachée

1 c. à soupe de persil plat, haché

1 c. à soupe de câpres, hachées

1 c. à thé de zeste de citron

1 c. à soupe de relish sucrée

FRITES

6 pommes de terre Russet

Huile de canola, pour la friture

POISSON

3/4 tasse + 1/2 tasse de farine tout usage

1/2 c. à thé de piment de Cayenne

1 c. à thé de sel

Poivre du moulin

3/4 tasse de bière blonde

1 lb d'aiglefin, coupé en 6 à 8 filets

PRÉPARATION

PRÉPARER LA SAUCE TARTARE

- 1 Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients. Réserver au réfrigérateur.

PRÉPARER LES FRITES

- 1 Préchauffer le four à 120 °C (250 °F). Mettre du papier absorbant sur une plaque de cuisson. Réserver.
- 2 Peler et couper les pommes de terre en bâtonnets d'environ 1 cm (1/3 po) d'épaisseur. Plonger les bâtonnets dans l'eau tiède. Laisser tremper au moins 20 minutes. Bien égoutter et bien sécher à l'aide d'un linge propre ou de papier absorbant.
- 3 Dans une friteuse, préchauffer l'huile de canola à 180 °C (350 °F). En procédant en plusieurs fois, frire les bâtonnets de pommes de terre pendant 5 minutes. Retirer et placer sur la plaque réservée. Laisser reposer 10 minutes.

- 4 Frirer les bâtonnets de pommes de terre une deuxième fois, pendant 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Remettre sur la plaque. Retirer le papier absorbant et réserver au four jusqu'au moment de servir.
- 5 Réserver l'huile pour la friture du poisson (retirer les petites impuretés au besoin).

PRÉPARER LE POISSON

- 1 Dans un bol, mélanger 180 ml (3/4 tasse) de farine avec le piment de Cayenne, le sel et le poivre. Ajouter la bière et, à l'aide d'un fouet ou d'une fourchette, bien mélanger. Réserver.
- 2 Éponger les filets d'aiglefin avec du papier absorbant pour bien assécher la surface. Saler, poivrer et enrober du reste de farine. Secouer pour retirer l'excédent. Tremper les filets dans la panure et bien les enrober.
- 3 Dans le bain de friture réservé et préchauffé à 190 °C (375 °F), frire 2 ou 3 petits filets à la fois, pendant environ 4 minutes, en les retournant de temps en temps, ou jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Égoutter sur du papier absorbant.
- 4 Servir les filets d'aiglefin panés accompagnés de frites et de sauce tartare.

SUGGESTION

Vous pouvez remplacer l'aiglefin par de la morue et préparer des frites de patates douces, en remplacement des frites de pommes de terre!