



Fish'n chips

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

25 minutes

TEMPS DE CUISSON

10 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 697; protéines 32 g; M.G. 42 g; glucides 42 g; fibres 2 g; fer 3 mg; calcium 814 mg; sodium 317 mg

Ingrédients

Pour la sauce:

- 125 ml (1/2 tasse) de mayonnaise
- 80 ml (1/3 de tasse) de yogourt grec nature
- 30 ml (2 c. à soupe) d'aneth haché
- 15 ml (1 c. à soupe) de zestes de citron
- 5 ml (1 c. à thé) de fleur d'ail dans l'huile
- sel et poivre au goût

Pour les filets de poisson:

- 1 litre (4 tasses) d'huile de canola
- 450 g de filets de morue ou de tilapia
- sel et poivre au goût
- 375 ml (1 1/2 tasse) de farine
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre à pâte
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de piments d'Espelette
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail
- 1 oeuf
- 1 bouteille de bière blonde de 341 ml

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Préparation

- 1 Dans un bol, mélanger les ingrédients de la sauce. Réserver au frais.

- 2 Préparer la recette de frites de votre choix.
- 3 Dans une casserole ou dans une friteuse, chauffer l'huile à feu moyen, jusqu'à ce qu'elle atteigne une température de 180 °C (350 °F) sur un thermomètre à cuisson.
- 4 Pendant ce temps, couper les filets de poisson en lanières de 2,5 cm (1 po). Saler et poivrer.
- 5 Dans un bol, mélanger la farine avec la poudre à pâte, le piment d'Espelette et la poudre d'ail. Saler et poivrer. Former un puits au centre du mélange.
- 6 Dans un autre bol, fouetter l'oeuf avec la bière. Verser graduellement la préparation liquide au centre des ingrédients secs et fouetter jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
- 7 Tremper quelques lanières de poisson dans la pâte, puis plonger doucement les filets de poisson dans l'huile chaude. Frire de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que les filets soient croustillants et dorés. Égoutter sur du papier absorbant. Procéder de la même manière avec le reste des lanières de poisson.
- 8 Servir les filets avec la sauce et les frites.