

Max & VÉNUS

Fish sans chips

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 kg de filets de cabillaud
- 175 g de farine de blé
- 2 œufs
- 4 c. à soupe de bière blonde
- 6 c. à soupe de lait demi-écrémé
- 6 c. à soupe d'eau
- Huile de friture
- Sel, poivre
- Piment d'Espelette

Préparation

1. Dans un saladier, versez 150 g de farine de blé et creusez-y une fontaine au centre. Ajoutez une pincée de sel et de poivre, la bière blonde et un jaune d'œuf ;
2. Mélangez à l'aide d'une cuillère puis délayez peu à peu avec le lait et l'eau. Utilisez un fouet afin d'éviter la formation de grumeaux et obtenir une pâte bien lisse et assez liquide ;
3. Couvrez la pâte à « fish and chips » d'un film alimentaire et laissez-la reposer pendant 30 min au réfrigérateur ;

4. Pendant ce temps, battez les blancs d'œuf en neige ferme. Incorporez-les ensuite délicatement à la pâte en soulevant bien la préparation pour ne pas casser les blancs ;
5. Rincez les filets de cabillaud à l'eau claire puis séchez-les avec du papier absorbant et débitez-les en morceaux ;
6. Versez les 25 g restants de farine de blé dans une assiette ou un plat creux. Retournez-y les filets de poisson afin de les couvrir uniformément de farine. Trempez-les ensuite dans la pâte en veillant bien à ce qu'ils soient complètement recouverts ;
7. Dans une grande poêle ou une friteuse, faites chauffer l'huile de friture à plus de 160°C. Plongez-y les filets de cabillaud panés pendant 5 minutes. Il faut qu'ils soient bien dorés. Déposez-les ensuite sur du papier absorbant afin d'éliminer l'excédent d'huile ;
8. Servez-le dans un cornet à frites saupoudrés de fleur de sel, de piment d'Espelette et accompagnés d'un morceau de citron.

Bon appétit