

metro



Fish and Chips réinventé

Évaluer cette recette ★★☆☆☆ 7 Votes

4 PORTIONS | 0:15 PRÉPARATION | 0:45 CUISSON | 1:00 TEMPS TOTAL

Ingrédients

CHIPS DE BETTERAVE

4 Moyennes betteraves rouges, pelées

45 ml Huile d'olive extra vierge
(3 c. à soupe)

15 ml Thym frais, haché finement
(1 c. à soupe)

FILETS DE POISSON BLANC

180 ml Chapelure japonaise panko
(3/4 tasse)

60 ml Farine tout usage
(1/4 tasse)

30 ml Fécule de maïs
(2 c. à soupe)

Préparation

Chips de betterave: Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

Couper les betteraves à l'aide d'une mandoline en tranches très minces et les déposer sur des plaques à pâtisserie préalablement tapissées de papier parchemin.

Badigeonner chacun des côtés des betteraves d'huile d'olive extra vierge et parsemer de feuilles de thym hachées.

Enfourner pendant 10 minutes, réduire le feu à 150 °C (300 °F) et poursuivre la cuisson encore 30 minutes en s'assurant de retourner les tranches de betteraves à mi-cuisson.

Lorsque les betteraves sont cuites, les retirer du four, déposer sur un papier absorbant pour retirer l'excédent d'huile et assaisonner de sel de mer. Réserver au chaud.

Filets de poisson: Pour la pâte à frire, combiner la chapelure Panko, la farine, la fécule de maïs et le poivre de citron dans un bol.

Ajouter le club soda tout en brassant à la fourchette et assaisonner.

Chauffer l'huile d'olive dans une poêle anti-adhésive à feu moyen.

Éponger un filet d'aiglefin sur un papier absorbant et enrober de la pâte à frire.

15 ml Poivre de citron
(1 c. à soupe)

195 ml Club soda
(1 c à soupe + 3/4 tasse)

Quantité suffisante, sel et poivre

4 x 150 g Filet d'aiglefin
(4 x 1/3 lb)

60 ml Huile d'olive
(1/4 tasse)

Déposer dans l'huile chaude et cuire 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée.

Retirer de l'huile et éponger sur un papier absorbant.

Répéter avec les autres filets et servir aussitôt avec les chips de betteraves croustillantes.

Note : Accompagner ce plat d'haricots verts ou d'asperges blanchis simplement et servir avec une sauce tartare maison plus ou moins épicée.

Source : Chef Caroline McCann

Accords vins et mets



Délicat et léger

Ces vins secs plutôt délicats se distinguent par leur couleur pâle, leurs arômes simples de fruits ainsi que par la sensation de fraîcheur qui naît de leur acidité. Ces vins secs plutôt délicats se distinguent par leur couleur pâle, leurs arômes simples de fruits ainsi que par la sensation de fraîcheur qui naît de leur acidité.

© 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.
