



5 15

Fish and chips

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

5 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 766; protéines 15 g; matières grasses 60 g; glucides 38 g; fibres 1 g; fer 3 mg; calcium 28 mg; sodium 109 mg

Envie d'un bon repas de type bistro? Essayez cette recette de fish and chips classique!

Ingrédients



Farine 330 ml (1 1/3 tasse)



Poudre à pâte 5 ml (1 c. à thé)



Bière blonde 250 ml (1 tasse)



Huile de canola 2 litre (8 tasses)



Aiglefin 500 g (environ 1 lb) de filets, coupés en lanières

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Prévoir aussi:

- 30 ml (2 c. à soupe) de fécule de maïs
- 1 oeuf

Préparation

- 1 Dans un grand bol, mélanger 250 ml (1 tasse) de farine avec la poudre à pâte et la fécule de maïs. Saler.
- 2 Dans un autre bol, fouetter la bière avec l'oeuf. Incorporer graduellement à la préparation de farine en fouettant.
- 3 Dans une friteuse ou dans une casserole, chauffer l'huile jusqu'à ce qu'elle atteigne une température de 190 °C (375 °F) sur un thermomètre à cuisson.
- 4 Fariner les morceaux de poisson avec le reste de la farine, puis bien les enrober de pâte à frire.
- 5 Cuire dans l'huile de 4 à 5 minutes en retournant les filets de temps en temps. Égoutter sur du papier absorbant.

Idée pour accompagner:



Sauce tartare épicée

Dans un bol, mélanger 180 ml (3/4 de tasse) de mayonnaise avec 30 ml (2 c. à soupe) d'échalotes sèches hachées, 15 ml (1 c. à soupe) de câpres hachées, 45 ml (3 c. à soupe) de persil haché, 30 ml (2 c. à soupe) de cornichons au choix hachés et 5 ml (1 c. à thé) de sambal oelek.

Idée pour accompagner:



Sauce tartare épicée

Dans un bol, mélanger 180 ml (3/4 de tasse) de mayonnaise avec 30 ml (2 c. à soupe) d'échalotes sèches hachées, 15 ml (1 c. à soupe) de câpres hachées, 45 ml (3 c. à soupe) de persil haché, 30 ml (2 c. à soupe) de cornichons au choix hachés et 5 ml (1 c. à thé) de sambal oelek.