



Entrées chaudes aux produits de la mer Petites fritures



269

15 min 5 min 10 min 0

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation du poisson

- 1 Laver les poissons sous l'eau froide et bien les essuyer.
- Le poisson doit être bien séché si on veut le frire.
- Mettre la farine dans un assiette.
- Rouler le poisson dans la farine et le tapoter légèrement pour enlever l'excédent de farine.
- Le réserver sur une autre assiette et renouveller l'opération jusqu'à épuisement du poisson.

Étape 2

Cuisson et dressage du poisson

- 1 Faire chauffer l'huile.
- Pour voir si l'huile est chaude, y jeter un morceau de pain, il doit dorer très vite.
- Plonger les poissons dans l'huile et les laisser cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
- Les retirer à l'aide d'une écumoire et les laisser égoutter sur du papier absorbant.
- 5 Servir bien chaud accompagné de quartiers de citron.
- 6 On peut servir avec une mayonnaise délayée avec un

Ingrédients pour 4 personnes

800 g **Eperlan(s)** 4 c. à soupe **Farine** 1 litre(s) **Huile de tournesol**

1 c. à café Sel 2 Citron(s) peu de yaourt et des herbes ciselées.