



Entrées chaudes aux produits de la mer

Petites fritures



15 min	5 min	10 min	0	269
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour **4** personnes

Étape 1

Préparation du poisson

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

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

Étape 2

Cuisson et dressage du poisson

- 1 Faire chauffer l'huile.
- 2 Pour voir si l'huile est chaude, y jeter un morceau de pain, il doit dorer très vite.
- 3 Plonger les poissons dans l'huile et les laisser cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
- 4 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

peu de yaourt et des herbes ciselées.