



Poissons

Bâtonnets de perche panés façon fish and chips



50 min **20 min** **30 min** **0** **546**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Cuisson de l'oeuf

- 1 Porter une petite casserole d'eau à ébullition.
- 2 Déposer délicatement les œufs dans l'eau bouillante à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 3 Cuire les œufs à frémissements pendant 10 minutes.
- 4 Une fois cuits, vider l'eau bouillante de la casserole et la remplir d'eau froide pour stopper la cuisson des œufs.
- 5 Les laisser refroidir dans l'eau.

Étape 2

Préparation des frites au four

- 1 Préchauffer le four à 220°C (Th.7-8).
- 2 Éplucher les pommes de terre à l'aide d'un économiseur.
- 3 Les détailler en bâtonnets d'environ 1 cm de côté à l'aide d'un couteau de chef pour leur donner une forme de frite.
- 4 Transférer les "frites" dans un saladier, ajouter l'huile d'olive et le paprika. Mélanger à l'aide de deux fourchettes pour bien enrober les pommes de terre de

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les bâtonnets de perche

600 g **Perche(s)**
2 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
100 g **Chapelure**
4 pincée(s) **Sel**
4 pincée(s) **Poivre**

Ingrédients pour les frites au four

900 g **Pomme(s) de terre**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 c. à café **Paprika**
2 pincée(s) **Sel**

Ingrédients pour la sauce

2 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
120 g **Petit(s) suisse(s)**
1 c. à soupe **Moutarde**

graisse et d'épice.

- 5 Déposer les frites sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier sulfurisé.
- 6 Elles ne doivent pas se chevaucher.
- 7 Enfournier et compter 10 minutes de cuisson.
- 8 Sortir la plaque du four et mélanger les frites à l'aide de deux fourchettes pour les retourner.
- 9 Enfournier de nouveau et poursuivre la cuisson pendant 10 minutes.
- 10 Sortir la plaque du four et transférer les frites dans un plat chaud. Laisser le four allumé.
- 11 Saupoudrer les frites de sel.

1 pincée(s) **Sel**

1 pincée(s) **Poivre**

Étape 3

Préparation des bâtonnets de perche

- 1 Rincer les filets de perche sous un filet d'eau froide, les sécher à l'aide de papier absorbant.
- 2 Casser les œufs dans une assiette creuse, les battre à l'aide d'une fourchette. Les assaisonner généreusement de sel et de poivre.
- 3 Verser la chapelure dans une seconde assiette.
- 4 Détailler les filets de perche en bâtonnets à l'aide d'un couteau de chef.
- 5 Tremper les morceaux de poisson dans l'œuf battu puis les rouler dans la chapelure.
- 6 Déposer les bâtonnets panés sur une plaque de pâtisserie tapissée de papier sulfurisé au fur et à mesure de leur formation.
- 7 Enfournier et compter 10 minutes de cuisson.
- 8 Le bon timing : pour que tout soit prêt en même temps, enfournier le poisson pendant les 10 dernières minutes de cuisson des frites.

Étape 4

Préparation de la sauce

- 1 Écaler les œufs durs.
- 2 Placer les jaunes dans un bol et hacher grossièrement les blancs à l'aide d'un couteau de chef.
- 3 Écraser les jaunes avec la moutarde à l'aide d'une fourchette.
- 4 Incorporer les petits suisses puis les blancs d'œufs hachés.
- 5 Saler et poivrer.

Étape 5

Dressage

- 1 Répartir les frites et les bâtonnets de perche panés dans des assiettes chaudes.
- 2 Servir avec la sauce.