Michael Ferraro

Poissons

Fish and chips

1h	30 min	30 min	0	852
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation de l'oeuf dur pour la sauce tartare

1. Placer l'oeuf dans une casserole d'eau froide.
2. Faire chauffer sur feu vif.
3. Lorsque l'eau bout, éteindre le feu puis retirer la casserole de la plaque.
4. Couvrir la casserole avec une feuille de papier aluminium ou avec un couvercle.
5. Laisser reposer l'oeuf pendant 11 minutes dans l'eau chaude.
6. Après 11 minutes, retirer l'œuf de l'eau chaude puis le placer dans un bol d'eau froide.

Étape 2

Préparation des frites

1. Couper les extrémités des pommes de terre à l'aide d'un couteau éminceur.
2. Détailler les pommes de terre en larges lanières à l'aide d'un couteau éminceur en laissant la peau.
3. Disposer les lanières de pommes de terre dans un saladier d'eau froide afin d'éliminer l'excès d'amidon.

   Eliminer l'excès d'amidon va permettre d'apporter plus

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les frites

800 g **Pomme(s) de terre**
1 litre(s) **Huile pour friture**
1 **Sel**

Ingrédients pour le poisson

660 g **Dos de cabillaud**
4 c. à soupe **Farine**
1 litre(s) **Huile pour friture**

Ingrédients pour la pâte à frire

33 cl **Bière**
230 g **Farine**
1 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**
0.25 c. à café **Ail en poudre**
0.25 c. à café **Paprika**
1 **Sel**

4 de croustillant aux frites.

5 Placer les pommes de terre sur une grille à pâtisserie posée au-dessus d'une assiette afin d'éliminer l'excédent d'eau.

6 Régler la friteuse à 135°C. S'assurer que le niveau d'huile est bas.

7 Si elles sont préparées dans une casserole, utiliser un thermomètre de cuisine afin de régler la température.

8 Sortir le panier de la friteuse, verser les lanières de pommes de terre. Les plonger délicatement dans l'huile.

9 Blanchir les pommes de terre pendant environ 4 minutes pour les cuire partiellement.

10 Après 4 minutes, les pommes de terre ne seront pas colorées mais plus tendres. Il est possible de vérifier la cuisson en plantant la lame d'un couteau. S'il les transperce facilement et en ressort propre c'est qu'elles sont cuites.

11 Retirer les pommes de terre de la friteuse puis les placer sur une grille à pâtisserie afin d'éliminer l'excès d'huile.

Étape 3

Préparation de la sauce tartare

1 Mettre la mayonnaise dans un saladier à l'aide d'une cuillère à soupe.

2 Couper grossièrement les câpres, les placer dans le saladier.

3 Couper les cornichons en quatre dans le sens de la longueur. Les émincer et les disposer dans le saladier.

4 Ciseler la ciboulette, l'aneth, le persil et l'estragon, les ajouter à la sauce.

5 Presser le citron dans le saladier sans mettre les pépins.

6 Assaisonner la sauce de sel et de poivre.

7 Remuer à l'aide de la cuillère à soupe pour mélanger.

8 Ôter l'oeuf dur de l'eau froide. Le faire rouler sur une planche de travail afin de craqueler la coquille, puis l'écaler dans l'eau et le sécher à l'aide de papier absorbant.

9 Hacher l'oeuf puis l'ajouter à la sauce. Remuer pour mélanger.

Étape 4

Préparation du poisson

1 Verser la bière et l'oeuf dans un saladier, battre à l'aide d'un fouet.

2 Ajouter la poudre d'ail, le paprika fumé puis la farine tout en fouettant. Bien mélanger.

3 La texture de la pâte doit être similaire à celle d'une pâte à crêpe.

4 Assaisonner la pâte de sel et de poivre. Mélanger.

5 Couper le poisson en portions de 55 grammes.

0.25 c. à café **Poivre**

Ingrédients pour la sauce tartare

100 g **Mayonnaise**
2 c. à soupe **Câpres**
1 **Cornichon**
1 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**
0.5 c. à café **Estragon**
1 c. à café **Persil plat**
1 c. à café **Ciboulette**
1 c. à café **Aneth**
0.5 **Citron(s)**
1 **Sel**
1 **Poivre**

ingrédients pour le dressage

1 **Citron(s)**
1 **Sel**

Étape 5

Préparation des Fish and Chips

1. Préchauffer l'huile de la friteuse à 175°C, placer les lanières de pommes de terre préalablement blanchies dans le panier de la friteuse. Frire jusqu'à coloration.
2. Fariner les portions de poisson puis les secouer pour éliminer l'excès de farine. Les déposer dans un plat creux.
3. Vérifier la cuisson des frites afin qu'elles ne brûlent pas.
4. Lorsque les frites sont croustillantes et dorées, les retirer du panier de la friteuse. Les secouer légèrement pour éliminer l'excès d'huile puis les réserver dans un saladier.
5. Saler les frites dès la sortie de la friteuse.
6. Plonger le panier dans la friteuse. Plonger chaque portion de poisson dans la pâte puis le placer dans le panier de la friteuse.
7. S'assurer d'être éloigné de la friteuse lors de l'ajout des poissons afin d'éviter toute brûlure. Secouer le panier pour éviter que les portions n'adhèrent au fond.
8. Tourner les portions de poisson à l'aide de pinces de cuisine pour une coloration homogène.
9. Frire les poissons jusqu'à obtention d'une belle coloration pendant environ 4-5 minutes.
10. Lorsque le poisson est prêt, le placer dans un saladier à l'aide de pinces de cuisine. Assaisonner immédiatement de sel.

Étape 6

Dressage

1. Disposer la sauce tartare dans un petit ramequin, le dresser sur une assiette.
2. Former un cône avec un papier journal puis le placer dans un verre. Placer les frites à l'intérieur du cône à l'aide des pinces de cuisine.
3. Empiler les portions de poisson sur une assiette à côté de la sauce et des frites.
4. Garnir l'assiette d'une moitié de citron et servir.