CUISINE

Vent des Îles, par l'intermédiaire de Kévin, Responsable du Pôle Adultes Seniors Développement Solidaire et Citoyen, vous propose une nouvelle recette de cuisine !

Fish and chips

Ingrédients (pour 2 personnes)

- **2 beaux filets de lieu noir (ou à défaut de cabillaud) sans arête**
- **Des pommes de terre à frites (autant que vous le souhaitez)**
- **33 cl de bière blonde**
- **2 citrons**
- **2 œufs**
- **Un peu de persil**
- **33 cl de farine fluide**
- **Sel et poivre**

1 Faites chauffer la friteuse et la sauteuse remplie à moitié d'huile (sur feu assez vif). Prudence avec l'huile qui chauffe. Épluchez et coupez vos pommes de terre en frites.

2 Dans un saladier, versez 33 cl de farine fluide, du sel, du poivre, 33 cl de bière blonde. Ajoutez deux jaunes d'œufs et mélangez. Battez les blancs en neige bien ferme avec une pincée de sel. Mélangez les blancs d'œufs en neige avec la préparation.

3 Lorsque les huiles sont chaudes, prenez les filets de poisson un à un, passez-les dans la farine et plongez-les dans la pâte, puis dans la sauteuse pleine d'huile (attention aux éclaboussures). Mettez vos frites à cuire.

4 Lorsque le poisson est bien doré sur une face, retournez-le. Servez les filets de poisson avec les frites, un demi citron et du persil. Salez les frites dès la sortie de la friteuse.

Ajoutez les sauces de votre choix.

Bon Appétit !

Conseils :
Attention à l'huile de friture !
Pour mesurer la farine mettez la farine dans le verre doseur et versez jusqu'à 33 cl comme pour la bière.