



Fish and chips de truite, frites de patates douces aux épices

Temps de préparation : 35 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

Pour le poisson

- 4 filets de truite (filet de 140 g)
- 150 g de chapelure panko
- 3 œufs
- 150 g de farine
- 3 pincées de sel
- 3 tours de moulin à poivre
- 2 L d'huile de friture

Pour la garniture

- 1 kg de patates douces
- 1 cuillère à café de paprika
- 2 pincées de fleur de sel

Pour le poisson

1. Faites chauffer l'huile de friture.
2. Placez la farine dans un premier bol.
3. Dans un second bol, battez les œufs et assaisonnez-les de poivre et de sel.

4. Dans un troisième bol, placez la chapelure Panko.
5. Roulez les filets de truite dans le premier bol de farine pour enlever l'excédent d'humidité, puis déposez-les dans l'œuf battu du second bol et enfin enrobez-les de chapelure dans le dernier bol.
6. Plongez les truites panées dans la friture environ 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'elles aient une belle couleur brune, puis égouttez-les sur du papier absorbant.

Pour la garniture

1. Épluchez les patates douces, lavez-les et coupez-les en bâtonnets de la taille de frites.
2. Plongez les frites de patates douces dans la friteuse environ 5 minutes jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.
3. Égouttez-les sur du papier absorbant, puis assaisonnez-les de paprika et de fleur de sel.

Astuce du chef

La chapelure panko peut être remplacée par du pain sec mixé.
Vous pouvez également réaliser des frites de panais ou de courgettes dont le temps de cuisson sera réduit.