Mmm LA MAISON DU MIEUX MANGER | FERME DU CANTAL

Difficulté : facile **Temps de préparation : 10 min** **Temps de cuisson : 40 min**



FISH AND CHIPS

Plat emblématique de la cuisine britannique, le fish and chips associe un filet de poisson blanc enrobé d'une pâte croustillante et dorée, servi avec des frites dorées et une salade verte.

Le Poisson est sélectionné par **La Maison Duprat aux Halles de Nîmes.**

Les Légumes de la **Maison du Mieux Manger**, cultivés localement avec soin, dans le respect des saisons et de l'environnement, pour une fraîcheur incomparable et des saveurs naturelles.

LES INGRÉDIENTS



Pommes de terre
300grs



Filet d'Eglefin
150grs



Citron
1



Salade verte
1



Chapelure
40grs

LES INGRÉDIENTS NON INCLUS



Huile d'olive et Huile de tournesol



sel et poivre



Beurre



Oeuf
1



Farine

LES ÉTAPES

ÉTAPE 1

Préchauffez le four à 220°C

ÉTAPE 2

Lavez et épluchez et coupez les pommes de terre en forme de frite de 1cm d'épaisseur Déposez les sur une plaque recouverte de papier cuisson avec un filet d'huile d'olive, sel et poivre et enfournez 25/40mn jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

ÉTAPE 3

Lavez la salade et faire une vinaigrette.

ÉTAPE 4

Battez l'oeuf dans une assiette et déposez la chapelure dans une autre assiette et la farine dans une troisième. Coupez les filets de poisson en deux si besoin. Salez et poivrez les 2 côtés. Passez les dans la farine, puis l'oeuf puis la chapelure jusqu'à ce qu'ils soient recouverts.

ÉTAPE 5

Couvrez une assiette d'essuie tout pour y déposer les filets après la cuisson. Faites chauffer un filet d'huile dans une poêle à feu moyen vif. Faites cuire le poisson 3/4 mn de chaque côté jusqu'à ce que la panure soit bien dorée et le poisson cuit.

ÉTAPE 6

Servez les frites et le poisson dans une assiette accompagnés d'un quartier de citron et d'un peu de salade verte.