LA BELLE VIE | **Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux**

# Fish & chips

**Pour 2 personnes** | **Très facile**

**50 min** | **6.00€ La portion** (prix indicatif)

Le plat emblématique de nos voisins anglais ! Un bon cabillaud pané accompagné de frites maison, de sauce béarnaise et au choix pour une pointe d'acidité, un peu de citron ou de vinaigre (à ajouter dans votre panier).
Nous n'avons pas inclus dans ce kit l'huile de friture, que vous pouvez remplacer par de l'huile neutre type pépin de raisin, de l'huile de tournesol ou encore de l'huile d'arachide. Comptez 150 ml d'huile pour une parfaite friture.

## Les ingrédients

- **2 pièce** de Cabillaud (filet, dos)
- **400 g** de Pomme de terre pour purées, frites
- **70 g** de Sauce tartare
- **200 g** de Farine de blé tout usage (T45 ou T55)
- **55 g** de Maïzena
- **0.5 c à c** de Levure chimique
- **180 ml** de Bière lagger légère pour cuisiner

## Étapes de préparation

**Préparation :** 15 min | **Cuisson :** 35 min | **Attente :** 0 min

### Les frites

1. Préchauffez votre four à 220°C en chaleur traditionnelle (200°C en chaleur tournante) ou votre friteuse à 160°C.

2. Épluchez et taillez 400 g de pommes de terre en frites de 1 cm d'épaisseur. Rincez les frites à l'eau froide puis égouttez-les.
   Astuce : séchez-les dans un torchon pour enlever un maximum d'eau.

3. Mettez les frites dans un grand bol. Salez, poivrez et ajoutez 2 càs d'huile neutre. Mélangez bien.
   Astuce pour des frites encore plus croustillantes : ajoutez ½ càs de maïzena.

4. Cuisson au four : Répartissez les frites sur une plaque de four en une seule couche. Enfournez 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien croustillantes, en remuant à mi-cuisson.
   Cuisson à la friteuse : Le secret d'une bonne frite, c'est la double cuisson ! Faites d'abord cuire les frites à 160°C pendant 10 minutes. Enlevez-les de la friteuse et augmentez la température de l'huile à 180°C. Quand l'huile est bien chaude, faites à nouveau cuire les frites entre 8 et 10 minutes.

5. Pendant ce temps, mélangez 70 g de farine, 55 g de maïzena, la moitié d'une càc de levure et ¾ càc de sel dans un bol. Versez 180 ml bière et délayez avec un fouet pour obtenir un appareil lisse. Filmez le bol et mettez-le au frais pendant la cuisson des frites.

## Le poisson

Commencez la cuisson des poissons 10 minutes avant la fin de cuisson des frites.

6. Chauffez l'huile dans une poêle à feu doux.

7. Sortez la pâte du frigo et mélangez-la un peu. Épongez les filets de cabillaud avec de l'essuie-tout pour enlever l'excédent d'humidité. Préparez une assiette creuse avec le reste de farine.

8. Plongez le filet de poisson dans la pâte. Égouttez-le légèrement puis trempez-le dans la farine : farinez bien chaque côté. Enlevez l'excédent de farine et plongez à nouveau le poisson dans la pâte.

9. Augmentez le feu. Vérifiez que l'huile est chaude en jetant quelques gouttes d'appareil : elles doivent crépiter immédiatement. Plongez le poisson dedans et faites frire 2 à 3 minutes par face, Retournez-le quand la première face est dorée.
   Répétez l'opération avec le reste de cabillaud, vous pouvez en cuire 2 à la fois sans problème.

10. Pendant ce temps, sortez les frites du four ou de la friteuse et assaisonnez-les avec du sel si vous le souhaitez.

11. Servez immédiatement avec de la sauce tartare et un filet de jus de citron si vous aimez.