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

Bâtonnets de poisson (vegan) & sauce tartare veggie

Pour 2 personnes | Très facile

50 min | 3.80€ La portion (prix indicatif)

Végétalien, allergique au poisson ou simplement curieux ? On vous propose ici une recette de poisson frit mais sans le poisson.
À accompagner d'une sauce tartare et de frites si vous voulez un Fish & chips complet.

Les ingrédients

- **220 g** de Coeur de palmier
- **30 g** de Chapelure panko
- **1 pièce** de Feuille d'algues de nori
- **0.75 c à c** de Assaisonnement pour poisson et crustacé
- **135 g** de Farine de blé tout usage (T45 ou T55)
- **65 g** de Maïzena
- **1.5 c à c** de Levure chimique
- **275 ml** de Bière blonde
- **2 pièce** de Cornichon
- **1 pièce** de Citron jaune
- **1 c à s** de Câpre
- **1 c à c** de Moutarde classique
- **1 c à c** de Aneth dhil
- **150 ml** de Huile, graisse pour friture
- **150 g** de Yaourt grec végétal

Étapes de préparation

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

La préparation du "poisson sans poisson"

1. Réduisez en poudre une feuille d'algue nori.
   Utilisez un sac plastique, ou un mixeur à épices/à café pour un meilleur résultat.
   Note : pour plus de faciliter, mixez plusieurs feuilles si votre mixeur est trop grand. Prélevez-en 1½ càs pour la recette.
2. Égouttez et rincez 220 g de cœurs de palmier. Mettez-les dans un bol de mixeur avec la poudre d'algue, 30 g de chapelure, ½ càc de sel.
3. Mixez grossièrement pour faire des miettes de "poisson".
4. Façonnez des bâtonnets ou des pavés.
   Placez-les sur une feuille de papier sulfurisé et si vous avez le temps, mettez-les 30 min au frais.
   Note : pas d'inquiétude, on vous donne l'astuce plus bas si vous n'avez pas le temps.

L'appareil à friture

5. Mélangez 135 g de farine, 65 g de maïzena, 1.5 càc de levure et ¾ càc de sel dans un bol. Versez 275 ml de bière et délayez avec un fouet pour obtenir un appareil lisse.

La sauce tartare

6. Hachez 2 cornichons et 1 càs de câpres.
7. Mettez-les dans un bol avec 150 g de yaourt, 1 càc d'aneth, 1 càs de jus de citron et plusieurs tours de moulin à poivre.
   Mettez au frais.

La cuisson

8. Chauffez 150 ml d'huile dans une poêle à feu vif.
   Vérifiez que l'huile est chaude en jetant quelques gouttes d'appareil à friture : elles doivent crépiter immédiatement.
9. Sortez la pâte du frigo et mélangez-la un peu.
   Préparez une assiette creuse avec le reste de farine.
10. Farinez un bâtonnet. Enlevez l'excédent de farine et plongez-le dans la pâte à l'aide d'une fourchette.
11. Enlevez grossièrement l'excédent de pâte. Plongez-le dans l'huile.
    Faites frire 2 à 3 minutes par face. Retournez-le quand la première face est dorée.
    Note : les bâtonnets de poisson étant froids, conservez un feu fort car l'huile va descendre en température très vite. Il faudra ensuite qu'elle remonte en température rapidement pour 1) que l'extérieur soit croustillant 2) que le bâtonnet ne soit pas imbibé d'huile.
12. Répétez l'opération avec le reste des bâtonnets, vous pouvez en cuire 4 à la fois sans problème.
    Note : la première fournée peut cuire plus rapidement que les suivantes, soyez vigilant !

13 Servez immédiatement avec la sauce tartare et un filet de jus de citron si vous aimez. Vous pouvez compléter ce plat avec des frites pour un Fish & Chips veggie.

Si vous n'avez pas le temps de congeler les bâtonnets ou si vous n'avez pas de congélateur, voici une astuce pour que les bâtonnets tiennent :
Réhydratez une galette de riz dans de l'eau froide. Ajoutez au centre la farce à base de cœurs de palmier puis refermez comme pour un nem ou rouleau de printemps.
Procédez ensuite à l'identique à partir de l'étape N°5 de la cuisson.
Vous pouvez même utiliser cette technique pour les bâtonnets congelés. Essayez et croquez dans le bâtonnet frit, la galette apporte un petit "on ne sait quoi" à la dégustation ;)