

Toute l'année

Merlu façon "fish and chips"

Spécial 
enfants



Merlu façon "fish and chips"

Préparation: 20 minutes

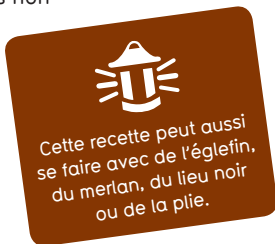
Cuisson: 12 minutes

Pour 4 personnes: 800 g de filet de merlu sans
peau, 75 g de farine, 75 g de fécule de maïs, 1 œuf,
1 sachet de levure chimique, huile de friture,
sel, poivre du moulin

- Recoupez les filets en biseau pour obtenir des morceaux de 12 x 3 cm environ, salez-les et poivrez-les. Mettez l'huile à chauffer.
- Pendant ce temps, dans un saladier, délayez au fouet la farine, la fécule, la levure chimique, ½ cuillerée à café de sel et l'œuf. Remuez jusqu'à obtenir la consistance d'une crème anglaise.
- Sans attendre, trempez les morceaux de merlu dans la pâte puis dans la friture chaude mais non fumante. Laissez cuire environ 2 minutes de chaque côté puis égouttez-les sur du papier absorbant.
- Servez avec de la sauce tartare et des frites maison, cuites avec la peau de préférence.



PAVILLON FRANCE est la marque des produits de la pêche française: plus de 200 espèces de poissons, coquillages et crustacés qui varient au rythme des saisons. Du bateau à l'assiette, c'est simple de savourer les produits de la pêche française avec Pavillon France.



www.pavillonfrance.fr