



### Vert pour choisir locale

.....  
Ingrédients en **vert** = cultivés  
ou produits localement



**Chow aux tomates vertes**



**Pomme de terre**



**Navet**



**Patate douce**



**Églefin**

# Aiglefin croustillant avec frites maison

Par Jenny & Rosie

Portions : 4-6

## Ingrédients

Pour la sauce tartare :

½ tasse (125 ml)	Mayonnaise
¼ tasse (60 ml)	Moutarde jaune
¼ tasse (60 ml)	Relish ou <b>chow aux tomates vertes</b>

Pour les frites maison :

1 lb (454 g)	<b>Pommes de terre</b> , lavées et coupées en cubes de ½ pouce (ou un mélange de <b>pommes de terre</b> , <b>navets</b> et <b>patates douces</b> en cubes)
2 c. à soupe (30 ml)	Huile
½ c. à thé (3 ml)	Sel ou sel à l'ail

Pour l'aiglefin :

2 c. à soupe (30 ml)	Huile
1 tasse (250 ml)	Chapelure
1 ½ c. à thé (8 ml)	Sel
1 lb (454 g)	Filets d'aiglefin
½ c. à thé (3 ml)	Poivre noir moulu

## Préparation

*Remarque* : Laver bien tous les produits.

1. Pour faire la sauce tartare, mélanger la mayonnaise, la moutarde et la relish ou le chow. Cela peut être fait bien à l'avance et conservé, bien couvert, au réfrigérateur.
2. Pour faire les frites maison, préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Mélanger les pommes de terre avec de l'huile et du sel et les étaler en une seule couche sur une plaque à pâtisserie (ou deux si nécessaire). Rôtir en remuant toutes les 15 minutes pendant 30 à 45 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés. Tenir au chaud au besoin.
3. Dans une poêle, chauffer l'huile à feu doux. Ajouter la chapelure et 1 c. à c. (5 ml) de sel et mélanger pour combiner. Cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que la chapelure soit bien dorée, 5 à 10 minutes.
4. Pendant ce temps, huiler légèrement une plaque à pâtisserie. Disposer le poisson en une seule couche et assaisonner avec ½ c. à c. (3 ml) de chacun : sel et poivre. Saupoudrer de miettes et tapoter fermement pour faire adhérer. Juste avant de servir, cuire au four pendant 8 à 10 minutes.



## Créez votre assiette !

### Ajouter des légumes

Ajouter des navets coupés en dés, des patates douces ou des panais avec des pommes de terre aux frites maison pour plus de couleur, de fibres et de saveur.

### Idées de garnitures et d'options de menu

Mettre une variété de garnitures et / ou les côtés sur votre table pour que votre famille « choisisse sa propre aventure », à la manière d'un bar à salade.

- ★ Sauces : Sauce tartare, sauce tomate verte, ketchup, vinaigre, citron
- ★ **Salade César**
- ★ **Salade du jardin : laitue, épinards, tomates, concombres, carottes râpées**
- ★ **Salade de chou** ou **salade de brocoli**
- ★ **Brocoli** - légèrement cuit
- ★ **Carottes** - légèrement cuites ou crues
- ★ **Petit pois**
- ★ **Dulse**
- ★ **Haricots verts ou jaunes**
- ★ **Têtes de violon** - cuites
- ★ **Pousses de pois** ou autres
- ★ **micropousses**
- ★ **Choux de Bruxelles** - rôtis ou bouillis
- ★ **Navet** - rôti ou écrasé
- ★ **Fruit**

## Remarque des auteurs

“Nous trouvons que proposer cette version simple et saine du fish 'n' chips classique est un excellent moyen de préparer du poisson local dans des assiettes. C'est un grand succès !”

- Jenny & Rosie



Salade



Salade de chou



Brocoli



Carotte



Petit pois



Dulse



Haricots



Têtes de violon



Pousses de pois



Choux de Bruxelles



Navet



Fruit