



Vert pour choisir local

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



Chow aux tomates vertes



Pommes de terre



Navets



Patates douces



Églefin

Célébrez les saisons avec
les formes et les couleurs
amusantes de la récolte.

**Consultez notre menu
pour plus d'idées
d'accompagnement !**

Aiglefin croustillant avec frites maison

Par Jenny & Rosie

Rendement : Portions de 50

Portion : 1 morceau de poisson, 3 oz (85 g) de frites maison, 1 c. à soupe (15 ml) de sauce tartare

Ingrédients

Pour la sauce tartare :

2 tasses (500 ml) Mayonnaise
1 tasse (250 ml) Moutarde jaune
1 tasse (250 ml) Relish ou **chow aux tomates vertes**

Pour les frites maison :

10 lb (4,54 kg) **Pommes de terre**, lavées et coupées en quartiers ou en cubes
½ tasse (125 ml) Huile
2 c. à thé (10 ml) Sel ou sel à l'ail

Pour l'aiglefin :

4 tasses (1 L) **Chapelure** (panko de blé entier ou pain de grains entiers moulu)
½ tasse (125 ml) Huile
1 c. à thé (5 ml) Sel
10 lb (4,54 kg) Filets **d'aiglefin** coupés en portions de 3 à 4 oz (85 à 115 g)
2 c. à thé (10 ml) Sel
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 à l'avance et stocké, bien couvert, dans le réfrigérateur.
2. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Mélanger les pommes de terre avec l'huile et le sel et les étaler en une seule couche sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin (ou deux si nécessaire). Rôtir, en retournant les pommes de terre une ou deux fois, pendant 25 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Tenir au chaud au besoin dans le four ou sur la table à vapeur.
3. Dans une poêle, faire chauffer l'huile à feu doux. Ajouter la chapelure et le 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. Cette étape peut être faite à l'avance ; conserver les miettes dans un contenant hermétique au congélateur au besoin.
4. Pendant ce temps, tapisser deux plaques à pâtisserie pleine grandeur ou quatre petites feuilles de papier parchemin et huiler légèrement. Disposer le poisson en une seule couche et assaisonner avec du sel et du poivre. Saupoudrer de miettes et tapoter fermement pour faire adhérer.
5. Juste avant de servir, cuire au four pendant 8 à 10 minutes. Si nécessaire, garder le poisson au chaud pendant un certain temps, retirer les plaques à pâtisserie du four, laisser le four refroidir à 170 °F (75 °C), puis remettre les plaques au four. Servir directement de la plaque à pâtisserie car le poisson feuilleté ne se transférera pas bien dans une plat pour table à vapeur.



Équipement

- Trois plaques à pâtisserie pleine grandeur
- Grand bol
- Poêle à frire

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

Créez votre assiette !

Idées de garnitures, d'accompagnements et de bar à salade

Avec le service de plats à l'assiette, nous vous recommandons de servir la recette de base et d'offrir l'un des extras ou garnitures suivants sur le côté afin que chacun puisse personnaliser son repas à son goût.

- ★ 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**
- ★ **Dulce**
- ★ **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**

Conseils & astuces

Changez-la !

- Ajouter un peu d'épices aux frites maison en les assaisonnant de paprika, d'ail en poudre, d'oignon en poudre, d'origan et de poivre noir moulu.
- Servir le poisson dans un petit pain pour un sandwich au poisson croustillant ou sur des tortillas de maïs avec des garnitures de chou et de taco pour un taco au poisson.
- Cette méthode simple fonctionnerait bien avec n'importe quel poisson ; ajuster le temps de cuisson pour des filets plus épais si nécessaire.

Faire extra

Préparer une grande quantité de chapelure grillée et la conserver au congélateur.

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.