

Fish and chips



magazine Good Food mars 08

Pour 4 personnes
prep 25 min
cuisson 45 minutes

pour les frites :

800g de grosses patates à frite (j'avoue avoir dépassé le kilo, j'aime tellement ça...)
2 csoupe huile olive (j'en ai mis 3)
sel

Pour les petits pois :

300g "garden peas" surgelés
1 csoupe huile olive
2 cc café jus de citron
sel, poivre fraîchement moulu

Pour le poisson :

4 pavés ou filets de taille équivalente de cabillaud sans la peau
50g farine avec levure incorporée et un peu plus pour fariner le poisson
huile de friture QS
50g maïzena
sel, poivre fraîchement moulu QS
1 blanc d'oeuf
125ml eau gazeuse très très froide (plus froide que le frigo)
citrons en quartiers.

Préchauffer le four à 220°C/200°C en chaleur tournante/Gaz7. Placer une plaque à rôtir anti adhésive dans le four avec 1csoupe d'huile d'olive et laisser chauffer 10 minutes minimum.

Mettre une casserole d'eau salée à bouillir pour les petits pois.

Laver les patates avec soin mais ne pas les peler. Les couper dans le sens de la longueur en tranches de 1.5cm d'épaisseur, puis recouper ces tranches en frites également de 1.5cm d'épaisseur. Placer les frites dans une casserole, juste couvrir d'eau froide non salée et porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser frémir juste 4 minutes. Égoutter et bien sécher les frites sur un torchon propre.

Transférer les frites dans un saladier avec la csoupe d'huile d'olive restante et mélanger avec



les mains pour être sûr(e) que toutes les frites soient bien enrobées. Placer les frites sur la plaque de four en veillant à ce qu'elles ne se superposent pas. Enfournier 10 minutes puis les retourner et ré-enfournier pour 5 minutes puis les retourner une dernière fois et ré-enfournier pour 5 à 8 minutes, elles doivent être bien croustillantes...

Pendant que les frites sont dans le four, cuire les petits pois dans de l'eau bouillante salée 4 minutes. Egoutter puis retourner dans la casserole et écraser à la fourchette. Ajouter l'huile et le citron et poivrer légèrement. Couvrir la casserole et réserver.

Le poisson aussi peut être cuit pendant que les patates sont au four. L'huile doit être donc mise à chauffer à l'avance et à 200°C. Vérifier au thermomètre.

Bien sécher le poisson à l'aide de papier absorbant. Le fariner d'1 cseupe de farine à levure incorporée, réserver. Dans un grand bol, mélanger les 50g de farine à levure incorporée, la maïzena, une pincée de sel, un peu de poivre finement moulu. Fouetter le blanc en neige très molle. Verser l'eau gazeuse dans le bol avec la farine, mélanger au fouet rapidement sans chercher à obtenir une pâte lisse, ajouter ensuite le blanc d'oeuf et fouetter juste pour mélanger. Ne pas sur-travailler le mélange.

Tremper le poisson dans la pâte, laisser égoutter le surplus et déposer délicatement le poisson dans l'huile de friture. Frire jusqu'à obtenir une belle couleur en retournant le poisson pour qu'il dore bien sur les 2 faces.

Sortir le poisson à l'aide d'une écumoire et égoutter sur papier absorbant. Contrôler la température de l'huile avant de passer au filet de poisson suivant.

Réchauffer le cas échéant la purée de petits pois.

Servir rapidement avec des quartiers de citron et du sel.