



THE J.M. SMUCKER Co

Poisson frit

Prep Time Cook Time Serves Difficulty

15 mins N/A 6 N/A

Ingredients

- 1/2 tasse (125 mL) d'huile végétale ou de canola divisée
- 1 1/2 lb (0.5 kg) de filets de poisson blanc, sans arêtes ni peau
- 1 œuf battu
- 2 c. à table (30 mL) d'eau
- 1/2 tasse (125 mL) de farine tout usage original Robin Hood®
- 1/2 tasse (125 mL) de farine de maïs
- 1 c. à thé (5 mL) de sel
- 1/4 c. à thé (1 mL) de poivre
- 1/4 c. à thé (1 mL) de poudre d'ail
- 1/4 c. à thé (1 mL) de paprika

Directions

Step 1:

Chauffer à feu moyen ¼ de tasse (50 ml) d'huile dans une poêle à frire de 10 po (25 cm).

Step 2:

Mélanger l'œuf et l'eau dans un plat peu profond. Réserver.

Step 3:

Mélanger le reste des ingrédients dans un autre plat peu profond. Tremper les filets de poisson des deux côtés dans l'œuf, puis dans la panure et les secouer pour supprimer l'excédent.

Step 4:

Frire les filets dans l'huile pendant 2 ou 3 minutes de chaque côté (selon l'épaisseur du poisson), jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Retirer et déposer dans une assiette couverte de papier essuie-tout. Servir immédiatement accompagnés de sauce tartare et de quartiers de citron.

Images

