



Fish & chips

Accompagnés d'une sauce ravigote et d'une salade de fenouil



Pommes de terre à chair ferme



Fenouil *



Concombre *



Menthe fraîche *



Œuf de poule élevée en plein air *



Chapelure panko



Paprika



Filet de colin *



Sauce ravigote *

Total pour 2 personnes :
45 min.

Facile

Consommer dans
les 3 jours

Au menu de ce soir, un classique britannique très apprécié : du poisson frit et des frites - mais façon HelloFresh bien sûr. Vous allez paner le poisson vous-même avec un mélange de farine, de chapelure panko, de poudre de paprika, de poivre et de sel. Si vous préférez éviter la friture, vous pouvez parfaitement cuire le poisson à la poêle. Saviez-vous qu'en Angleterre, on ne met pas de mayonnaise sur les frites, mais du vinaigre ? Tentez l'expérience si vous le souhaitez et versez-en quelques gouttes sur vos frites !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plaque recouverte de papier sulfurisé, éplucheur, saladier, 3 assiettes creuses, essuie-tout et poêle.

Recette de **fish & chips** : c'est parti !



1 PRÉPARER LES FRITES AU FOUR

Préchauffez le four à 220 degrés. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** ★ et coupez-les en frites de ½ à 1 cm d'épaisseur. Sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez-les avec 1 cs d'huile d'olive par personne, puis salez et poivrez. Enfourez-les 30 à 40 minutes. Retournez-les à mi-cuisson.



2 COUPER LES LÉGUMES

Coupez le **fenouil** en deux, puis en quartiers, retirez le cœur dur et taillez le légume en fines lamelles. Faites des lanières de **concombre** à l'aide de l'éplucheur. Détachez les **feuilles de menthe** des brins et ciselez-les.



3 PRÉPARER LA SALADE

Dans le saladier, préparez la vinaigrette en mélangeant, par personne, ½ cs d'huile d'olive vierge extra, ½ cs de vinaigre balsamique blanc, ½ cc de moutarde ainsi que du sel et du poivre. Mélangez le **fenouil**, le **concombre** et la **menthe** à la vinaigrette. Réservez la **salade** et mélangez-la de temps à autre.



4 PANER LE POISSON

Saupoudrez 1 cs de farine par personne dans une assiette creuse, battez les **œufs** dans une autre et, dans la troisième, mélangez la **chapelure** et le **paprika** ainsi que du sel et du poivre. Coupez le **poisson** en deux dans le sens de la longueur pour obtenir 2 morceaux par personne. Salez et poivrez le **poisson** des deux côtés. Passez les morceaux de **poisson** dans la farine, puis dans l'**œuf** (ils doivent en être recouverts entièrement) et, enfin, dans la **chapelure** (à nouveau, ils doivent en être recouverts entièrement).



5 CUIRE LE POISSON

Recouvrez une assiette d'essuie-tout pour y déposer le **poisson** en le retirant de la poêle. Faites chauffer 5 cs d'huile de tournesol par personne dans la poêle à feu moyen-vif ☑. Lorsque l'huile est bien chaude ★★, faites cuire le **poisson** 3 à 4 minutes de chaque côté. Il est cuit lorsque la croûte est bien dorée.

★ **CONSEIL** : Vous recevez plus de pommes de terre qu'il n'en faut pour la recette. Si vous êtes un gros mangeur, vous pouvez tout utiliser.



6 SERVIR

Servez les frites et le **poisson** pané, accompagnez-les de la **sauce ravigote** et de la **salade**.

★★ **CONSEIL** : Pour vérifier que l'huile est à la bonne température, jetez-y un tout petit peu de chapelure. Si elle se met à bouillonner et que la chapelure dore doucement, vous pouvez vous lancer dans l'« opération friture ».

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair ferme (g)	200	400	600	800	1000	1200
Fenouil (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Concombre (pc) *	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Menthe fraîche (g) *	5	10	15	20	25	30
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3) *	1	2	3	4	5	6
Chapelure (g) 1)	25	50	75	100	125	150
Paprika (cc)	1	2	3	4	5	6
Filet de colin (g) 4) *	100	200	300	400	500	600
Sauce ravigote (g) 3) 19) 22) 10) *	40	80	120	160	200	240
À ajouter vous-même						
Olijfolie (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Farine (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	5	10	15	20	25	30
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4107/ 982	585 / 140
Lipides total (g)	59	8
Dont saturés (g)	8,6	1,2
Glucides (g)	72	10
Dont sucres (g)	7,1	1,0
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	1,0	0,1

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 4) Poisson

10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque

☑ **CONSEIL** : Si vous surveillez votre apport calorique, plutôt que de faire frire le poisson dans l'huile, faites-le cuire dans ½ cs de beurre par personne.

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !