PLAT PRINCIPAL

BEIGNETS DE POISSON AUX POMMES DE TERRE ET AUX ÉPINARDS

★★★★★ (45)

ENV. 1 H 15 MINUTES
POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

Ustensiles: thermomètre , pour la friture

pour les pommes de terre à l'eau

1 kg	de pommes de terre à chair ferme
1 l	d'eau salée
1 à 2 cs	de beurre
½ bouquet	de persil plat finement haché

pour les épinards

1 cs	d'huile de colza
1	oignon finement haché
500 g	d'épinards en branches
2 dl	de demi-crème pour sauces
une pincée	de sel et de poivre

pour les beignets de poisson

200 g	de farine
½ cc	de levure chimique
1 ½ cc	de sel
2,5 dl	de bière
1 cs	d'huile de colza
800 g	de filets de poisson, comme du perche ou du corégone, sans peau
une pincée	de sel et poivre
1-2 l	d'huile de colza à haute température, pour la friture

Pour le dressage

PRÉPARATION

1. Préparation des pommes de terre à l'eau:
Éplucher les pommes de terre, les couper en quatre dans le sens de la longueur et les mettre dans de l'eau bouillante salée. Faire cuire à feu moyen env. 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter les pommes de terre, les remettre dans la casserole et les mélanger avec le beurre et le persil.

2. Préparation des épinards:
Faire chauffer l'huile dans une poêle. Ajouter l'oignon et faire revenir env. 2 minutes. Laver les épinards et les mettre encore humides dans la poêle. Couvrir et laisser cuire env. 2 minutes. Retirer le couvercle, ajouter la crème et poursuivre la cuisson pendant env. 5 minutes. Saler et poivrer.

3. Préparation des beignets de poisson:
Mélanger la farine, la levure et le sel dans une terrine. Ajouter la bière et mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène. Couvrir et laisser gonfler pendant 30 minutes.

4. Essuyer le poisson en le tapotant avec un essuie-tout et saler et poivrer des deux côtés. Couper les gros filets en deux selon les goûts et retirer les arêtes s'il y en a.

5. Verser l'huile de friture dans une casserole haute ou une friteuse. La casserole doit être remplie d'huile environ au 1/3. Chauffer l'huile à 170 °C. Passer les morceaux de poisson dans la pâte à la bière et faire cuire en plusieurs fournées dans l'huile chaude à 170 °C jusqu'à ce que les beignets soient dorés. Contrôler régulièrement la température pendant la friture.

6. Une fois cuits, sortir les beignets de poisson de l'huile à l'aide d'une écumoire. Les égoutter sur du papier absorbant. Garder au chaud au four jusqu'au moment de servir.

ASTUCE

il est possible de remplacer la bière par 2,5 dl d'eau minérale gazeuse.

1	citron, en quartiers
un peu	de mayonnaise ou de sauce tartare