



## PLAT PRINCIPAL

# BEIGNETS DE POISSON AUX POMMES DE TERRE ET AUX ÉPINARDS



★★★★★ (19)

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