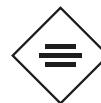


# RECETTE

## FISH AND CHIPS


 POUR 4  
PERSONNES

 15  
MINUTES AIR FRYER

 20 MIN  
MINUTES


NIVEAU FACILE

### LISTE DES INGRÉDIENTS

- 4 filets de poisson blanc (cabillaud, merlan...)
- 1 verre de farine
- 1 verre de bière froide
- 2 œufs (jaunes + blancs montés)
- Sel, poivre
- Option : citron, sauce tartare, persil

### PRÊT, FEU, À VOTRE TABLIER



- Essuyez bien les filets de poisson
  - Enduisez-les d'une fine couche de farine (ça aide la pâte à mieux adhérer).
  - Dans un grand bol, mélangez la farine + bière jusqu'à consistance lisse.
  - Ajoutez les jaunes d'œufs et mélangez.
  - Montez les blancs en neige fermes et incorporez-les délicatement pour garder la pâte aérée.
- Ce qui donne une panure légère et bien croustillante.
- Trempe chaque filet dans la pâte pour bien les enrober.
  - Dispose les filets sans qu'ils se touchent (l'air doit circuler).
  - Vaporise légèrement un peu d'huile sur les filets (facultatif mais aide au croustillant).
  - 190 °C – 15 min
  - Retourne à mi-cuisson pour que la panure dore partout.
  - Le poisson est prêt quand la panure est dorée et que la chair se détache facilement à la fourchette.

**ACCOMPAGNEMENT : FRITES MAISON À L'AIR FRYER SAUCE TARTARE, FILET DE JUS DE CITRON, PERSIL**

#MARCHEFRAISORGEVAL

#TRESBONAUQUOTIDIEN