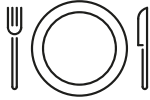
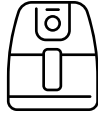


# RECETTE

## FISH AND CHIPS



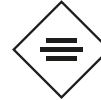
POUR 4  
PERSONNES



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**

POUR PLUS DE RECETTES REJOIGNEZ-NOUS SUR [WWW.MARCHEFRAISORGEVAL.FR](http://WWW.MARCHEFRAISORGEVAL.FR) - @MARCHEFRAISORGEVAL