



Fish sticks et ses accompagnements

Ingrédients : fish sticks (pour 4 pers)

- 500 g de filet de limande
- Une assiette creuse avec de la farine
- Une assiette creuse avec de la chapelure
- Huile de friture
- 2 œufs
- 2 citrons

Préparation du poisson

1. Coupez le poisson en lamelles.
2. Salez et poivrez la farine dans l'assiette. Mélangez.
3. Dans une assiette creuse, battez 2 œufs avec 2 c à s d'eau froide.
4. Roulez chaque lamelle de poisson dans la farine, ensuite dans les œufs et pour finir, dans la chapelure.
5. Déposez les morceaux de poisson côte à côte sur un grand plat et réservez au moins 30 minutes au frigo.
6. Sortez les lamelles de poissons du frigo. Préchauffez la friteuse à 180°C. Faites-y frire les lamelles de poisson par petites portions.
7. Servez avec la sauce béarnaise et des quartiers de citron

Ingrédients : purée de pommes de terre au persil et à l'estragon (pour 4pers)

- 1 kg de pommes de terre
- 1/4 l de lait
- 100 g de beurre
- 1/2 botte de persil
- 1/2 botte d'estragon
- 1 échalote hachée
- Muscade
- Sel et poivre du moulin

Préparation de la purée de pommes de terre au persil et à l'estragon

1. Nettoyer et éplucher les pommes de terre et faites les cuire à l'eau salée pendant 15-20 minutes.
2. Dans une sauteuse, faites fondre l'échalote hachée dans le beurre et mouiller avec le lait. Ecartez de la source de la chaleur et ajouter le persil et l'estragon hachés. Réservez.
3. Lorsque les pommes de terre sont cuites, égouttez-les. Ecrasez-les à l'aide d'un presse-purée. Ajoutez la préparation aux herbes.

Ingrédients : sauce béarnaise (pour 4 pers)

- 3 jaunes d'œufs
- 250 g de beurre clarifié
- 2 c à s d'estragon frais
- 1 c à s de gastrique
- Sel
- Poivre blanc moulu

Préparation de la sauce béarnaise

1. Dans une sauteuse, faites mousser à froid les jaunes d'œufs avec la gastrique.
2. Posez ensuite votre ustensile sur une source de chaleur douce et montez le mélange jusqu'à obtention d'un beau sabayon. Attention, le mélange doit être chaud mais ne peut pas cuire.
3. Lorsque votre sabayon est à consistance, enlevez la sauteuse de la source de chaleur et incorporez progressivement le beurre clarifié tiède. Rectifiez l'assaisonnement et gardez au chaud.
4. Au moment de servir la sauce béarnaise, ajoutez l'estragon finement haché.

Regardez la préparation en vidéo :