

Fish and chips et frites de patate douce faciles



Parfait pour un repas gourmand sans culpabilité, cette version allégée du classique britannique ravira vos papilles tout en prenant soin de votre santé. Chaque portion de cette recette, riche en saveurs, vous offre 10 g de fibres (2 à 3 fois plus qu'un repas similaire servi dans une cantine traditionnelle) et seulement 6,5 g de gras, soit 6 fois moins que les versions classiques.

Préparation 20 min

Cuisson 50 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 430

Lipides 7

Glucides 51

Fibres 10

Protéines 41

Sodium 230

Ingrédients

Panure :

- 2 tranches de pain de grains entiers
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de lin entières

- 15 ml (1 c. à soupe) d'herbes de Provence séchées
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre d'oignon
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail
- 5 ml (1 c. à thé) de piments rouges broyés en flocons (facultatif)

Poisson :

- 4 filets de morue d'environ 150 g (? lb) chacun
- 85 ml (? tasse) de farine de pois chiche
- 1 œuf
- 60 ml (¼ tasse) de blancs d'œufs

Sauce tartare :

- 125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature 0 % m.g.
- 45 ml (3 c. à soupe) de relish non sucrée
- 5 ml (1 c. à thé) de persil séché
- Poivre et sel au goût
- 550 g (1,2 lb) de patates douces, pelées et coupées en bâtonnets de la taille de frites désirée
- Poivre et sel au goût
- 1 citron, coupé en quartiers

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F). Déchirer les tranches de pain en morceaux grossiers et les étaler sur une plaque de cuisson couverte de papier parchemin. Cuire 15 minutes, ou jusqu'à ce que le pain soit bien sec.
2. Augmenter la température du four à 200°C (400°F). Broyer le pain grillé avec le reste des ingrédients de la panure au robot culinaire.
3. Préparer trois assiettes creuses : mettre la farine dans la première, battre l'œuf et les blancs d'œufs dans la deuxième, et placer la panure dans la troisième.
4. Enfariner les filets de morue, les tremper dans le mélange d'œufs, puis les enrober de panure.
5. Déposer les filets de morue et les bâtonnets de patate douce sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, en une seule couche. Vaporiser légèrement d'huile en aérosol, poivrer et saler au goût, puis cuire 20 minutes au four, en retournant à mi-cuisson.
6. Pendant ce temps, mélanger les ingrédients de la sauce et réserver au frais.
7. Retirer les filets de morue et les réserver pour qu'ils tiédissent. Poursuivre la cuisson des patates 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres, dorées et croustillantes.
8. Servir avec un quartier de citron.

Notes

Se conserve 5 jours au réfrigérateur, dans un contenant hermétique.

Tous filets de morue et les frites se conservent jusqu'à 3 mois.

La sauce ne se congèle pas.

La chapelure seule se conserve dans un contenant hermétique dans un endroit sec jusqu'à 2 mois ou au congélateur jusqu'à 6 mois.

* Décongeler à température ambiante ou au réfrigérateur. Si elle semble avoir absorbé un peu d'humidité lors de la décongélation, vous pouvez la passer au four à basse température pendant quelques minutes pour la sécher à nouveau.



Élodie Robillard – Nutritionniste Diététiste à Québec | Coordonnatrice KoalaPro
Nutritionniste Diététiste à Québec