

Recette : Éperlans frits croustillants

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 500g d'éperlans frais (nettoyés)
- 100g de farine de blé
- 1 cuillère à café de sel fin
- 1/2 cuillère à café de poivre noir moulu
- Huile de friture (tournesol ou arachide)
- 1 citron coupé en quartiers
- Quelques brins de persil frais

Matériel nécessaire

- Un grand saladier ou un sac de congélation
- Une friteuse ou une sauteuse à bords hauts
- Une écumoire
- Papier absorbant
- Un plat de service

Étapes de préparation

- Rincez délicatement les éperlans à l'eau froide et séchez-les très soigneusement avec du papier absorbant (étape cruciale pour le croustillant).
- Dans un saladier ou un sac, mélangez la farine, le sel et le poivre.
- Placez les éperlans dans le mélange de farine et secouez doucement pour bien les enrober. Retirez l'excédent de farine en les secouant légèrement.
- Faites chauffer l'huile de friture à 180°C.
- Plongez les poissons par petites quantités dans l'huile chaude pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et croustillants.
- Retirez les poissons avec l'écumoire et déposez-les sur du papier absorbant pour retirer l'excès de gras.
- Servez immédiatement, bien chaud, accompagnés de quartiers de citron et de persil frais.

Conseils de dégustation

- Les éperlans se mangent traditionnellement entiers, avec les doigts.

- Accompagnez ce plat d'une sauce tartare maison ou d'une mayonnaise à l'ail.
- Servez avec une salade verte croquante pour équilibrer le gras de la friture.