

Fiche Recette : Le Filet-O-Fish Maison

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 pains à burger briochés (type buns)
- 4 pavés de cabillaud ou de colin (environ 100g chacun)
- 4 tranches de fromage fondu (type cheddar spécial burger)
- 100g de chapelure panko ou chapelure fine
- 1 œuf battu
- 50g de farine
- Huile de friture neutre
- Sel et poivre du moulin

Sauce Tartare Maison

- 4 cuillères à soupe de mayonnaise
- 1 cuillère à café de câpres finement hachées
- 1 cuillère à café de cornichons finement hachés
- 1 cuillère à café de jus de citron frais
- Une pincée d'aneth séché ou de persil frais

Étapes de préparation

- Préparer la sauce en mélangeant tous les ingrédients dans un bol. Réserver au frais.
- Sécher soigneusement les pavés de poisson avec du papier absorbant.
- Passer chaque pavé successivement dans la farine, l'œuf battu, puis la chapelure en appuyant bien.
- Faire chauffer l'huile dans une poêle et frire les pavés 3 à 4 minutes par face jusqu'à obtenir une croûte dorée.
- Égoutter le poisson sur du papier absorbant pour retirer l'excès de gras.
- Toaster légèrement l'intérieur des pains à burger.
- Assembler : étaler la sauce sur la base, déposer le poisson, ajouter la tranche de fromage.
- Refermer le burger et passer 30 secondes au micro-ondes pour obtenir le fondant caractéristique.

Conseils de chef

- Pour un résultat plus léger, vous pouvez cuire le poisson pané au four à 200°C pendant 15 minutes en le badigeonnant d'un filet d'huile.
- Assurez-vous que le poisson est bien sec avant de le paner pour que la chapelure adhère parfaitement.
- La sauce tartare est meilleure si elle repose au moins 30 minutes au réfrigérateur avant d'être servie.