

## Frيره

Pour frيره poissons et fruits de mer, il faut les fariner ou les enrober de pâte à frيره et les plonger dans une quantité suffisante d'huile à température élevée (env. 180 °C).

## Beignets de poisson

Préparation et cuisson: env. 30 min. Attente: env. 30 min

**Préparatifs:** préchauffer le four à 60 °C, chauffer le plat et les assiettes.

### Pâte à frيره

150 g de farine  
½ c. à café de sel

env. 1½ dl de liquide (p. ex. vin blanc, bière ou eau minérale)  
2 jaunes d'œuf frais

2 blancs d'œuf frais

500 g de petits filets de perche sans peau  
1 c. à café de sel

huile pour frيره

**Friture:** chauffer l'huile à 180 °C dans une cocotte sans revêtement ou une friteuse (photo 1); par portions (en 5 portions), tremper les filets dans la pâte à frيره (photo 2) et les dorer dans l'huile env. 5 min, en les retournant de temps en temps. Les retirer avec l'écumoire, égoutter sur du papier absorbant et tenir au chaud au four. Glisser le manche d'une spatule en bois pour garder la porte entrouverte; la pâte reste ainsi croustillante.

Par personne: lipides 34 g, protéines 30 g, hydrates de carbone 27 g, 2224 kJ (532 kcal)

**Servir avec:** sauce tartare express (photo 3), mayonnaise (p. 2), séré aux herbes (voir en bas), dip au yogourt et au citron (p. 2).

**Affiner:** incorporer dans la pâte à frيره 2 c. à soupe d'aneth, d'estragon ou de persil finement hâchés.

**Cette recette convient aussi pour:** d'autres filets de poisson (petits, entiers; gros, coupés en lanières), crevettes crues décortiquées jusqu'à l'extrémité de la queue, anneaux de calmars.

### Séré aux herbes

Bien mélanger 250 g de séré à la crème, ½ bouquet de basilic, finement coupé, 2 c. à soupe de persil, finement haché, quelques gouttes de jus de citron. Assaisonner avec du sel et du poivre selon besoin, servir avec les pommes de terre en robe des champs.

### Frيره

Convient pour:

Filets: féra, perche, sandre, sole, truite

Fruits de mer

Filets (env. 1 cm d'épaisseur)

env. 5 min

Queues de crevettes (géantes), décortiquées

env. 5 min

Anneaux de calmar

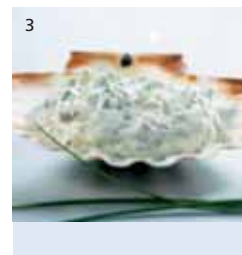
env. 3 min



Mettre un peu de pâte dans l'huile chaude; celle-ci est assez chaude si la pâte se met tout de suite à grésiller et prend une couleur dorée après quelques secondes. **Plus simple:** mesurer la température avec un thermomètre à friture. On en trouve dans les commerces spécialisés.



Passer les pièces à frيره dans la pâte à l'aide d'une fourchette. Laisser égoutter un peu et frيره par portions dans l'huile très chaude.



**Sauce tartare express**  
Mélanger dans un bol 5 cs de mayonnaise, 3 cs de séré maigre, 1 œuf cuit dur, finement hâché, 2 cornichons finement hâchés, 1 botte de ciboulette ciselée; assaisonner avec ¼ cc de sel et un peu de poivre.

## Mayonnaise

Préparation: env. 10 min  
Pour env. 1 dl

1 **jaune d'œuf frais**  
1 c. à café **de moutarde**  
1 c. à café **de jus de citron**  
½ c. à café **de sel**

remuer tous les ingrédients au fouet dans une terrine

1 dl **d'huile de tournesol**  
ou **de colza**

verser goutte à goutte puis en filet, en fouettant constamment, pour obtenir une mayonnaise épaisse (photo 1)

selon besoin **poivre**

poivrer

**Par personne:** lipides 52 g, protéines 1 g, hydrates de carbone 0 g, 1929 kJ (461 kcal)

### Remarques

- L'œuf doit être frais, car il est mangé cru.
- Les ingrédients doivent être à température ambiante, sinon la mayonnaise tranche.
- Ne pas utiliser d'huile de pression à froid; elle rend la mayonnaise amère.

**Idéal avec:** sticks de poisson, fondue de viande ou de poisson, filets de poisson panés, beignets de poisson, pommes de terre en robe des champs ou à l'eau.

### Suggestions

- Le «fouet magique» permet de préparer une mayonnaise très rapidement et sans difficultés. Il faut alors utiliser l'œuf tout entier.

### Affiner

- Remplacer la moutarde douce par de la sucrée, forte ou gros grains.
- Affiner la mayonnaise avec 100 g de yogourt ou de séré.
- Affiner avec 1 c. à café de cognac ou de xérès.

**Variantes:** **Mayonnaise aux herbes:** mélanger à la mayonnaise 2 c. à soupe de  **fines herbes** (p. ex. basilic, aneth, estragon, persil ou ciboulette, finement coupés), avant de servir.

**Mayonnaise aux câpres:** incorporer à la mayonnaise 2 c. à soupe de **câpres**, égouttées, finement hachées, avant de servir.

**Mayonnaise pomme-raifort:** râper finement 1 petite **pomme** et 1 c. à soupe de **raifort**, incorporer à la mayonnaise avant de servir.

**Mayonnaise à l'orange:** incorporer à la mayonnaise ½ zeste râpé et 3 c. à soupe de jus d'une **orange non traitée** et quelques gouttes de **tabasco rouge** avant de servir.

**Mayonnaise asiatique:** incorporer à la mayonnaise 2 c. à café de **miel liquide**, 1 c. à soupe de **jus de limette**, 2 c. à café de **gingembre**, finement râpé, et 1 **piment rouge**, épépiné, finement haché, avant de servir.



Incorporer l'huile tout d'abord goutte à goutte à l'appareil à l'œuf, jusqu'à ce que la mayonnaise s'épaississe. Puis ajouter l'huile restante en filet, en fouettant constamment.



**Astuce: récupérer une mayonnaise qui tranche**  
Mettre 1 cs de moutarde dans une deuxième terrine, ajouter par portions la mayonnaise trop liquide en fouettant constamment au batteur électrique. Fouetter jusqu'à ce que l'appareil se lie. Finir la mayonnaise.

## Dip au yogourt et au citron

Préparation: env. 10 min. Pour env. 2 dl

180 g **de yogourt**  
2 c. à soupe **de mayonnaise**  
1 **citron non traité**,  
seulement le ½ zeste râpé

bien remuer le tout dans une terrine

selon besoin **sel, poivre**

assaisonner

**Par personne:** lipides 8 g, protéines 2 g, hydrates de carbone 2 g, 370 kJ (89 kcal)

