

# Idée recette

## Fish 'n'chips de plie et sauce tartare maison

Plat principal - 4 personnes

Préparation: 20 minutes | Cuisson: 20 minutes



### Ingrédients

- 4 filets de plie EPIC
- 3 c. à soupe de farine
- 2 c. à soupe d'eau
- 1 kg de pommes de terre purée
- 1 œuf
- 2 jaunes d'oeufs
- 1 c. à soupe de moutarde
- 1/2 l. l'huile de tournesol
- 1 c. à soupe de câpres
- 1 c. à soupe cornichons hachés
- 1/2 oignon haché
- 1 c. à soupe de persil haché
- poivre du moulin
- sel de mer

### Préparation

Couper les filets en morceaux de 4 cm. Mélanger 3 cuillères à soupe de farine et 2 cuillères à soupe d'eau. Trempez les filets de poisson généreusement et faites frire à 170 ° jusqu'à coloration dorée. Laisser égoutter sur du papier absorbant. Peler les pommes de terre et coupez-les en frites. Rincer dans l'eau tiède, égouttez et asséchez les frites dans un linge propre. Frire les pommes de terre 5 minutes à 150°. Laisser refroidir, sécher et faire frire pendant une deuxième fois à 180 ° jusqu'à coloration dorée. Saupoudrer de gros sel.

Tartare:

Faire une mayonnaise aux jaunes d'oeuf, la moutarde, l'huile de tournesol et un peu de citron. Hacher les câpres, les cornichons, l'oignon, le persil et un oeuf cuit dur et mélanger à la mayonnaise. Assaisonner avec le sel et le poivre.

Servir sur un journal!



**Filets de plie**  
**Code d'article = FSCH 120**

120-160 g/pièce  
Sachet 800 g, 10 sachets par carton