

Valentine ⚡
SWISS MADE

Recette n°8

FRITURE D'EAU DOUCE À LA CRÈME ACIDULÉE ET ANETH

Préparée avec la TF3 de Valentine
par le chef Philippe Ligrón





Valentine vous présente une recette créée par le chef Philippe Ligron

RECETTE N°8

FRITURE D'EAU DOUCE À LA CRÈME ACIDULÉE ET ANETH

POUR 4 PERSONNES

Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	3 min

Ingrédients

Filets d'ablette de nos lacs	400 g
Farine mi-blanche	100 g
Œuf entier	1 pièce
Sel, poivre	4 pincées
Chapelure	100 g
Crème acidulée 15%MG	100 ml
Miel liquide	10 g
Moutarde en grains	10 g
Sel	2 pincées
Poivre	4 pincées
Aneth hachée	4 pincées
Pluche d'aneth	4 pluches

Matériel nécessaire

Friteuse Valentine TF3
Papier absorbant

MARCHE À SUIVRE

- Réalisez la sauce crème acidulée en mélangeant tous les ingrédients : crème, miel, moutarde et aneth hachée.
- Rectifiez l'assaisonnement et réserver au frais.
- Parer les filets de poisson si cela n'est pas déjà fait. Essuyez-les avec du papier essuie-tout.



- Passer dans la farine et retirer l'excédent.
- Passer dans l'œuf battu.
- Passer dans la chapelure.
- Frire à 180°C.
- Servir avec la sauce crème acidulée et une petite décoration comme proposé sur la photo!
- Bon apéro et santé!





LE SAVIEZ-VOUS?

En cette période estivale, je ne pouvais pas manquer de vous parler de cette coutume qu'ont parfois nos semblables : l'apéro !

Qu'il soit alcoolisé ou pas, ce moment est tellement important, surtout en cette période où nous sommes parfois éloignés les uns des autres.

Cette recette est tellement simple et pourtant tellement succulente ! Je me devais donc de la partager avec vous et ceci pour plusieurs raisons :

En premier lieu, car le poisson est un aliment essentiel pour notre gastronomie. Pas seulement pour ses qualités indiscutables en terme de nutrition, mais aussi pour ses qualités organoleptiques. Ses arômes et ses goûts qui nous transportent souvent dans des souvenirs de vacances !

Le poisson a aussi, tout au long des siècles, obtenu ses lettres de noblesse par sa relation très forte au christianisme. En effet, d'abord emblème même des premiers chrétiens, le poisson a ensuite été un aliment de remplacement pour les personnes ne pouvant manger de la viande pour des raisons certes religieuses, mais aussi de santé.

Je ne voudrais clôturer cette petite présentation sans vous parler d'un sujet qui me tient à cœur : l'artisanat. Celui-ci est divers et passe aussi par nos pêcheurs qui ne sont pas au mieux de leur forme actuellement. À cause de normes de plus en plus strictes, mais surtout par un manque de poissons populaires comme la perche. On oublie trop souvent que nos lacs sont aussi habités par d'autres poissons tout aussi intéressants que notre perche nationale !

J'espère que ces petites ablettes frites vous apporteront encore plus de bonheur dans votre vie de tous les jours !

Santé !