



THE J.M. SMUCKER Co

# Poisson frit

**Prep Time Cook Time Serves Difficulty**

15 mins    N/A                  6                  N/A

## Ingredients

- 1/2 tasse (125 mL) d'huile végétale ou de canola divisée
- 1 1/2 lb (0.5 kg) de filets de poisson blanc, sans arêtes ni peau
- 1 œuf battu
- 2 c. à table (30 mL) d'eau
- 1/2 tasse (125 mL) de farine tout usage original Robin Hood®
- 1/2 tasse (125 mL) de farine de maïs
- 1 c. à thé (5 mL) de sel
- 1/4 c. à thé (1 mL) de poivre
- 1/4 c. à thé (1 mL) de poudre d'ail
- 1/4 c. à thé (1 mL) de paprika

## Directions

### Step 1:

**Chauffer** à feu moyen ¼ de tasse (50 ml) d'huile dans une poêle à frire de 10 po (25 cm).

### Step 2:

**Mélanger** l'œuf et l'eau dans un plat peu profond. Réserver.

### Step 3:

**Mélanger** le reste des ingrédients dans un autre plat peu profond. Tremper les filets de poisson des deux côtés dans l'œuf, puis dans la panure et les secouer pour supprimer l'excédent.

### Step 4:

**Frire** les filets dans l'huile pendant 2 ou 3 minutes de chaque côté (selon l'épaisseur du poisson), jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Retirer et déposer dans une assiette couverte de papier essuie-tout. Servir immédiatement accompagnés de sauce tartare et de quartiers de citron.

## Images

