

Poisson frit et tempura de légumes à la sauce aigre-douce

Recette de Walter Zanoni, Chef, professeur et consultant



INGRÉDIENTS (4 portions)

Poisson frit et tempura de légumes

- o 200 g de courgettes
- o 4 fleurs de courgette
- o 200 g de poivrons mixtes
- o 50 g d'asperges vertes
- o 400 g de queues de crevettes rouges
- o 100 g de calamars
- o 200 g de filet de sole
- o 50 g de farine 00 w 170 P/L 0,5
- o 200 g de tempura
- o 100 g de sauce aigre-douce

Pour frire :

- o 1 l de Beurre Clarifié liquide Corman

RÉALISATION

Poisson frit et tempura de légumes

Temps de préparation : 30 minutes

Pour les légumes

- Couper les légumes en bâtonnets.
- Ôter la queue des crevettes.
- Rouler les légumes dans le tempura et les faire cuire avec du **Beurre Clarifié liquide** pendant environ 2 minutes à 175°C jusqu'à ce que le tempura soit croustillant.
- Sortir les légumes avec une écumoire et les faire sécher sur du papier absorbant.

Pour le poisson

- Enfariner les calamars et les filets de sole, ajouter les queues de crevettes dans le tempura.
- Les faire frire dans du **Beurre Clarifié liquide** pendant environ 2 minutes à 175 °C jusqu'à ce qu'ils soient bien frits.
- Sécher avec du papier absorbant.

Finition

- Servir avec la sauce d'accompagnement.

Tempura

- Mélanger la fécule de maïs et la farine et fouetter avec de l'eau.

Poisson frit et tempura de légumes à la sauce aigre-douce

Recette de Walter Zanoni, Chef, professeur et consultant



RÉALISATION

Sauce aigre-douce

Temps de préparation : 15 minutes

- Porter l'eau, le sucre, la fécule de maïs et la farine à ébullition.
- Laisser refroidir et ajouter le reste des ingrédients.

INGRÉDIENTS

Tempura

Ingrédients pour 750 g

- ▷ 375 g d'eau pétillante
- ▷ 250 g de fécule de maïs
- ▷ 125 g de farine 00 w 170 P/L 0,5

Sauce aigre-douce

Ingrédients pour 100 g

- ▷ 100 ml de poireau
- ▷ 30 g de sucre glace
- ▷ 10 g de miel
- ▷ 10 ml de sauce soja
- ▷ 5 g de fécule de maïs
- ▷ 1 peu de jus de citron
- ▷ 1 ml de sauce chili
- ▷ 1 ml de jus de gingembre

ASTUCES

Cuisson :

- Le **Beurre Clarifié liquide** est idéal pour la cuisson à la poêle et les fritures étant donné sa résistance élevée à la chaleur. Du point de vue nutritionnel, le Beurre Clarifié est parfait car il conserve toute ses qualités pendant la cuisson et confère une texture croustillante idéale. Le résultat est sec, léger et très digeste (le beurre se digère plus facilement que d'autres matières grasses).