

Fish and chips sandwich

écrit par Pariseyn | 6 avril 2018



Une déclinaison aussi surprenante que délicieuse de cet incontournable de la street food britannique. Dans les pubs, ce plat est souvent accompagné, en plus des frites, d'une purée de petits pois servie séparément. Ici, elle a été directement intégrée dans le sandwich et c'est sa fraîcheur, associée à l'onctuosité aigrelette de la sauce tartare et au croustillant du poisson pané qui font de ce sandwich un véritable régal.

Ingrédients, pour 4 sandwiches :

4 [pains à hamburger](#)

2 filets de poisson blanc (cabillaud, colin, églefin...) coupés en deux

125 g de farine

2 œufs

125 g de chapelure

De l'huile pour la friture

Pour la sauce tartare :

150 g de mayonnaise

30 g de moutarde forte (2 cuillères à soupe)

5 g de ciboulette émincée (2 cuillères à soupe)

25 g de câpres (2 cuillères à soupe)

1 échalote ciselée (25 g épluchée)

1 cornichon aigre-doux de taille moyenne

Sel, poivre

Pour la purée de petits pois :

250 g de petits pois crus écosés (frais ou surgelés)

10 feuilles de menthe fraîche

Le jus d'un demi citron

30 ml d'huile d'olive (2 cuillères à soupe)

Sel, poivre

Préparation de la sauce tartare :

Éplucher et émincer l'échalote. Émincer la ciboulette et hacher grossièrement les câpres. Couper le cornichon en lamelles puis en petits dés.

Mélanger tous les ingrédients dans un bol et réserver.

Préparation de la purée de petits pois :

Mettre tous les ingrédients dans un robot mixeur et mixer par à-coups jusqu'à obtenir une purée sans grumeaux. Saler, poivrer. Transférer dans un bol et réserver.

Préparation du poisson :

Préchauffer une friteuse à 180 °C. Saler et poivrer les filets. Préparer 3 assiettes, l'une avec la farine, l'autre avec les œufs battus et la dernière avec la chapelure. Passer les filets successivement dans la farine, l'œuf et la chapelure. Faire frire 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Egoutter sur du papier absorbant.

Préchauffer le gril (position « grand gril ») du four à 275 °C

et glisser une grille au niveau 4 (le plus près du gril). Couper les pains en deux dans l'épaisseur et disposer chapeaux et talons sur une plaque de cuisson, coté mie vers le haut.

Assemblage du sandwich :

Toaster les pains : glisser les pains sous le gril et surveiller en permanence car l'opération est très rapide.

Déposer sur chaque talon de la purée de petits pois, ajouter une portion de poisson et napper de sauce tartare. Refermer avec le chapeau, presser légèrement.

Servir avec un quartier de citron et des frites ou des chips en accompagnement.



Note : on peut aussi utiliser cette [sauce tartare allégée](#).