



FISH & CHIPS DE CABILLAUD, FRITES DE POLENTA, MAYONNAISE MIEL-CURRY

Ingrédients	2 pers.	4 pers.
Dans votre box :		
Dos de cabillaud	2 pièces	4 pièces
Paquet de chips	1 paquet	1 paquet
Curry en poudre	1 cuillère à café	1 cuillère à café
Miel	1 cuillère à soupe	1 cuillère à soupe
Polenta	150 g	300 g
Emmental râpé	35 g	70 g
Œufs	2 pièces	3 pièces
Farine	4 cuillères à soupe	8 cuillères à soupe
Dans votre placard :		
Moutarde	1 cuillère à soupe	1 cuillère à soupe
Huile		
Beurre		
Sel		



Réalisation de la recette

Préparation : 15 mn

Cuisson : 15 mn

1. La mayonnaise

- Dans un bol bien frais, mélangez un jaune d'œuf (vous n'avez pas besoin du blanc) avec une cuillère à soupe de moutarde. Montez la mayonnaise en incorporant de l'huile petit à petit, puis quand elle commence à prendre, incorporez 1 cuillère à café de curry en poudre et 1 cuillère à soupe de miel. Continuez de monter puis placez au frais avec du film étirable.

2. Les frites de polenta

- Portez un volume d'eau (4 fois le volume de polenta) à frémissement, puis versez la polenta en pluie, en remuant sans attendre avec une cuillère en bois pour éviter les grumeaux. Retirez du feu, salez et ajoutez l'emmental râpé. Remuez jusqu'à ce que le fromage ait fondu.
- Huilez une plaque de cuisson (ou autre) et versez la polenta chaude dessus. Lissez de manière à obtenir une couche de polenta de 2 cm d'épaisseur. Laissez refroidir quelques minutes.
- Coupez alors des bandes d'environ 1 cm de large puis formez des frites de 5-6 cm de long. Badigeonnez-les de beurre fondu puis placez-les sous le grill du four jusqu'à ce qu'elles prennent une jolie couleur dorée.

3. Le cabillaud

- Pendant ce temps, préparez 3 assiettes creuses contenant chacune : la farine, un ou deux œufs battus légèrement à la fourchette et les chips émiettées. Trempez généreusement vos dos de cabillaud dans l'ordre suivant : farine, œuf(s) et chips.
- Faites chauffer un filet d'huile dans une poêle bien chaude, et faites cuire votre cabillaud environ 5 minutes sur chaque face.

4. Le dressage

- Dans une assiette (ou du papier journal), placez votre dos de cabillaud, les frites de polenta puis la mayonnaise miel/curry dans un petit pot à part.

