



RECETTE D'ALEXANDRE COUILLON, CHEF 3 ÉTOILES DU RESTAURANT LA MARINE

FILET DE JULIENNE PANÉ SAUCE BARBECUE, POMMES PAILLE

pour 4 personnes

LES INGRÉDIENTS

- 4 filets de julienne
- 100g de chapelure
- 100g de farine blanche
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 1 c.à.s de ketchup
- 1 c.à.c de miel
- 2 oeufs
- 1 oignon
- 700g de pommes de terre
- 1 c.à.c de sauce Worcestershire
- 1 c.à.c de cassonade
- 1 c.à.c de vinaigre de cidre
- sel et poivre
- Paprika fumé

LES ÉTAPES

Sauce barbecue

- Émincer l'oignon, le faire suer puis déglacer avec le vinaigre de cidre et la cassonade,
- Quand le sucre est fondu ajouter le ketchup, le paprika fumé, le miel et la sauce Worcestershire,
- Mélanger et cuire afin d'obtenir une sauce onctueuse,
- Saler et poivrer

Julienne

- Enrober les filets de poisson dans la farine, puis dans les oeufs et dans la chapelure,
- Faire cuire dans l'huile de cuisson jusqu'à coloration

Pommes paille

- Éplucher les pommes de terre et les râper,
- Laver les pommes de terre à l'eau puis les éponger pour enlever l'humidité
- Pour finir, plonger les pommes de terre dans l'huile de cuisson jusqu'à coloration