

## **Fish & chips de légine et frites de panais**

Aujourd'hui on file tout droit direction Londres piquer aux anglais ce qu'ils ont de meilleur, j'ai nommé le fish & chips.

Un peu chauvins, on ne peut s'empêcher de lui ajouter un petit peu de "french touch" avec ces pavés de légine origine France et on twiste les traditionnelles frites de pommes de terre avec du panais (pour la touche bonne-conscience-d'après-fêtes).

Les Beatles dans les oreilles, fermez les yeux on s'y croirait !

[Imprimer](#)

Fish & chips de légine et frites de panais

Auteur: Fraise et Basilic

Temps de préparation: 30 minutes

Temps de cuisson: 5 minutes

Temps total: 35 minutes

Pour 4 personnes

## Ingredients

- [500 g de légine](#)
- 100 g de farine
- 1 œuf
- 7 cl d'eau pétillante
- 6 cl de lait
- ½ c. à c. de sucre en poudre
- 1 pincée de bicarbonate
- 1,5 kg de panais
- Huile de friture
- Sel et poivre

## Instructions

1. Préparez la pâte à beignets. Pour cela, clarifiez l'œuf et montez le blanc en neige.
2. Fouettez le jaune d'œuf avec le lait, ajoutez la farine, le sucre, le bicarbonate et l'eau pétillante. Incorporez délicatement le blanc monté en prenant garde de ne pas faire retomber le mélange. Laissez reposer une petite heure.
3. Rincez les panais à l'eau claire et taillez-les en frites.
4. Portez à 170° une grande quantité d'huile de cuisson dans une casserole un peu haute (Veillez à maintenir la température de l'huile de cuisson entre 170° et 180°), et faites y frire les frites en plusieurs fois 4 à 5 minutes environ. Elles doivent être bien dorées. Gardez au chaud.
5. Séchez les filets de légine préalablement décongelés avec du papier absorbant. Taillez-les en morceaux de 5 cm environ puis plongez-les les uns après les autres, dans la pâte à beignet puis dans l'huile chaude. Laissez frire 1 à 2 minutes en les retournant à mi-cuisson. Réservez sur du papier absorbant.
6. Servez le poisson frit avec les frites de panais.

**Y a pas que les frites dans la vie**

Pimenté par TOUPARGEL

<http://yapasquelesfritesdanslavie.fr>

---