Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Corn dogs au cabillaud du Pacifique

Ingrédients pour 4 portions :

500 g de filets de cabillaud du Pacifique surgelés

Pour la pâte :
100 g de farine de maïs
130 g de farine de blé
1 cuillère à café de levure chimique
1 cuillère à café de sucre
180 ml de lait
25 ml d'huile
2 œufs (poids M)

Pour la sauce :
30 g de beurre
1 1/2 cuillère à café de farine de blé
300 ml de lait
100 g de cheddar râpé
1 cuillère à café de paprika fumé en poudre
1/2 cuillère à café de tabasco
Sel, poivre, filet de jus de citron
30 g de jalapeños (en bocal)
2 cuillères à soupe de jus de jalapeño (en bocal)

En plus :
Huile pour la friture
Longues brochettes en bois

Préparation :

1. Laisser décongeler les filets de cabillaud, bien les égoutter et les éponger. Couper les morceaux en 2 ou 3 bandes épaisses et y enfoncer de longues brochettes en bois dans le sens de la longueur.

2. Mélangez la farine de maïs, la farine de blé, la levure chimique et le sucre, battez le lait avec l'huile et les œufs et mélangez soigneusement le tout pour obtenir une pâte épaisse et légèrement liquide. Chauffer l'huile à 180 °C pour la friture.

3. Pour la sauce, faire fondre le beurre, ajouter la farine et mélanger jusqu'à obtenir un mélange lisse. Verser le lait froid et porter le tout à ébullition en remuant une fois. Baissez le feu au minimum et ajoutez le fromage jusqu'à ce qu'il soit complètement dissous. Assaisonner avec du paprika en poudre, du tabasco, du sel, du poivre et du jus de citron. Hacher finement les jalapeños et les incorporer avec le jus de cuisson.

4. Trempez les brochettes dans la pâte. Les morceaux de poisson doivent être enrobés de pâte, puis ils doivent être frits dans l'huile chaude pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Égouttez-les sur du papier absorbant et servez-les avec la sauce chili cheese.

Astuce : Pour servir, recouvrir de sauce au chili rouge et de sauce au cheddar et au fromage en alternant les bandes. Saupoudrer d'oignons frits.

Alaska Seafood Marketing Institute
Contact : mk² gmbh, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon : 0228/943 787 – 0,
e-mail : akseafoodceu@alaskaseafood.org
Crédit photo : Alaska Seafood
Reproduction gratuite
Deux exemplaires justificatifs demandés

Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Temps de préparation/travail : env. 50 minutes (sans compter le temps d'attente)

Valeurs nutritives par portion :
Énergie : 740 kcal/ 3100 kJ
Protéines : 46 g
Matières grasses : 38 g
Glucides : 50 g

Alaska Seafood Marketing Institute
Contact : mk² gmbh, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon : 0228/943 787 – 0,
e-mail : akseafoodceu@alaskaseafood.org
Crédit photo : Alaska Seafood
Reproduction gratuite
Deux exemplaires justificatifs demandés