



THE J.M. SMUCKER Co

Poisson Orly

Accompagnez le poisson Orly de pommes de terre frites, et vous venez de créer la version indienne du fameux «poisson-frites».

Prep Time Cook Time Serves Difficulty

30 mins 8 mins 3 N/A

Ingredients

- **Marinade:**
- 1 1/2 c. à soupe (22 mL) de jus de citron
- 1/2 c. à thé (2 mL) de sel
- 1/2 c. à thé (2 mL) de poivre noir moulu
- 1 c. à thé (5 mL) de pâte d'ail
- 1 lb (454 grams) de filets de poisson (baudroie, morue ou sole), découpés en languettes de 1/2 po (1,3 cm) de largeur
- **Pâte à frire:**
- 1/2 tasse (125 mL) de farine de blé dur Atta 1er choix **Golden Temple®**

No.1 Fine Durum Atta Flour

- Sel, au goût
- Poivre noir moulu, au goût
- 2 gros œufs, battus
- 2 c. à soupe (30 mL) d'eau
- 3 tasses (750 mL) d'huile végétale pour la grande friture

Directions

Combiner les quatre premiers ingrédients, ajouter le poisson à la marinade et bien mélanger. Laisser reposer pendant 30 minutes.

Faire chauffer l'huile dans un wok ou une friteuse à 350 °F (175 °C).

Combiner la farine, le sel et le poivre dans un autre bol, puis ajouter les œufs et l'eau, et bien mélanger.

Tremper les filets de poisson dans la pâte à frire, puis les déposer délicatement dans l'huile chaude. Faire frire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, soit de 3 à 5 minutes.

Servir le poisson chaud, seul ou accompagné de son choix de chutney.

Images

