BURGER CROUSTI-FISH

Pour 4 personnes
Temps de préparation : 30 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

4 pains à burger

Pour la sauce tartare légère
250 g de yaourt Skyr
4 c. à soupe de cornichons
2 c. à soupe de câpres
2 c. à soupe d'estragon haché
2 c. à café de moutarde

Pour les légumes
2 carottes
1/4 de chou rouge
2 c. à soupe de vinaigre de cidre
1 c. à café de sucre

Pour le poisson
500 g de filet de poisson blanc ferme de 2 cm d'épaisseur (perche, lieu noir, cabillaud…)
250 ml de lait fermenté (ou lait Ribot, au rayon frais)
200 g de farine de maïs
1 c. à café de levure chimique
Huile de tournesol
Sel, poivre

Coupez le poisson en tronçons de 4 cm de large, mettez-les dans un saladier avec le lait fermenté, du sel et du poivre. Laissez mariner 20 minutes.
Hachez au couteau les cornichons et les câpres, mélangez avec le Skyr, l'estragon, la moutarde et 1/2 c. à café de sel. Réservez au réfrigérateur.
Epluchez les carottes et lavez le chou, taillez le tout en fins bâtonnets, mélangez avec le sucre, une grosse pincée de sel et le vinaigre.
Faites chauffer une grande poêle avec 1 petit cm d'huile. Versez la farine de maïs dans une assiette creuse avec la levure, du sel et du poivre. Passez un à un les morceaux de poisson dans le mélange puis déposez-les délicatement dans l'huile chaude et faites cuire 3 minutes de chaque côté. Egouttez sur du papier absorbant.
Grillez les pains, tartinez-les de sauce tartare, ajoutez des légumes et les bâtonnets de poisson et servez sans attendre avec le reste de sauce.

Astuce : la farine de maïs, à ne pas confondre avec la fécule de maïs ni avec la polenta, est de couleur jaune et se trouve généralement au rayon Bio.

Recette et stylisme : Annelyse Chardon
Crédit photo : Julie Mechali / Cniel