

iza Guyot, maître restaurateur,  
Chef du Comptoir de Pagny à Pagny-le-Château  
Poisson en tempura et sa salade légère !

## INGREDIENTS

### Pour la tempura :

25 cl d'eau glacée

200 g de farine

Un demi-sachet de levure (diluée dans une cuillère à soupe d'eau chaude 2 h avant de commencer la recette) ou du bicarbonate de soude.

15 g de sel

Poivre

600 g de filet de poisson (cabillaud, julienne...)

## DEROULE DE LA RECETTE

Détailler les filets de poisson en cubes de 50 g. Réserver au frais

Préparer la pâte à tempura : tamiser 200 g de farine et la verser dans un saladier ou un cul de poule, ajouter la levure diluée, le sel, le poivre. Une fois tous les ingrédients bien mélangés, ajouter progressivement l'eau glacée en 3 ou 4 fois en mélangeant régulièrement. On obtient une pâte plus épaisse que de la pâte à crêpes. Réserver cette pâte au frais une petite heure.

Faire chauffer l'huile de friture en démarrant à 180° puis en montant progressivement la température pour que l'huile très chaude puisse saisir les beignets.

Enrober chaque cube de poisson dans la pâte et plonger le beignet obtenu dans l'huile de friture en laissant dorer 2 ou 3 minutes en les retournant régulièrement. Laisser reposer les beignets de poisson sur un papier absorbant.

Accompagner d'une sauce tartare maison ou d'un filet de citron et d'une petite salade légère.

*L'astuce du chef : l'eau de la pâte à tempura doit être bien glacée car c'est ce qui crée un choc thermique dans la pâte au moment de la friture et empêche le beignet d'absorber trop de gras.*