

PLAT DU BORD DE MER



HARENG ET POMMES DE TERRE À LA SUÉDOISE



(Plat revisité)

Ce hareng est un filet de hareng frit, pané à l'anglaise avec un œuf.

L'originalité est dans la panure composée pour moitié de fleur de blé noir et de chapelure.

Les Suédois consomment souvent du blé noir dans leurs recettes.

Temps de préparation : 50 minutes



INGRÉDIENTS

(4 personnes)

Le hareng

- 4 filets de hareng
- 1 assiette avec une cuillère à soupe de fleur de blé noir et une cuillère à soupe de chapelure
- 1 assiette avec un œuf battu, salé et poivré

La pomme de terre

- 4 pommes de terre
- 30 cm de kombu royal
- Poisson fumé : saumon ou lieu en fines tranches (il faut une tranche par pomme de terre)
- 100 g de beurre salé mélangé à une cuillère à café de poivre de mer.
- Un peu de fromage râpé.

PRÉPARATION

Préparation des pommes de terre

- Mettre les 4 pommes de terre dans un plat à feu à 180° pendant 20 minutes avec 4 cuillères à soupe d'eau. Les arroser ensuite avec un filet d'huile neutre et les recouvrir de la feuille de kombu. Les remettre à cuire à 200° pendant 30 minutes supplémentaires.
- Enlever la feuille de kombu et découper chaque pomme de terre en tranche d' 1/2 centimètre cm sans les détacher complètement et intercaler un morceau de poisson fumé entre chaque tranche.
- Puis déposer une cuillère à café de beurre au poivre de mer et une pincée de fromage râpé sur chaque pomme de terre.

Préparation des filets de hareng

- Garder au chaud les pommes de terre, le temps de paner les filets de hareng et de les cuire.
- Pour la panure passer chaque filet dans le mélange fleur de blé noir et chapelure puis dans l'œuf et une deuxième fois dans le mélange panure avant de plonger le filet dans la friture.

NOTRE AVIS



Côté pratique :

Caler la pomme de terre entre deux baguettes culinaires chinoises et trancher, comme cela la pomme de terre reste entière.