

Filets de perroquet bancroche

sauce aurore tropicale

FACILE

TEMPS DE PREPARATION

45 mn

TEMPS DE CUISSON

5 mn

INGREDIENTS POUR 8 PERS

- 2kg de filets de perroquet

Pour la panure à l'anglaise

- 160g de farine
- 4 oeufs
- 50cl d'huile
- 400g de mie de pain
- Sel et poivre

Pour la friture
- 2l d'huile

Pour le décor
- 8 citrons
- Persil

Pour la sauce
- 1l d'huile
- 100g de moutarde
- 3 jaunes d'oeufs
- 50cl de vinaigre
- 250g de sauce papaye ou de ketchup
- Sel et poivre

MATERIEL

- Une friteuse
- Un grand saladier
- Un fouet

LA NOTE DU TROUBADOUR

"Bancroche" veut dire en terme familier : bancal, tordu. Cette dénomination correspond bien à cette préparation tréssée et panée. La sauce aurore tropicale est plus parfumée avec du ketchup de papayes qui n'est pas encore commercialisé.



Élaboration de la recette

- 1) Éponger les filets. Les tailler dans le sens de la longueur en trois lanières régulières et en laissant la partie la plus large du filet non taillée. Tresser les lanières obtenues.
- 2) Tamiser et réserver la mie de pain sur une assiette. Battre les oeufs entiers, ajouter l'huile et réserver sur une deuxième assiette. Répartir la farine sur une troisième assiette.
- 3) Paner les filets tressés, salés et poivrés en les passant successivement dans la farine, dans les oeufs battus et dans la mie de pain. Réserver les "bancroches" au réfrigérateur jusqu'au moment de la cuisson.
- 4) Préparer la décoration.
- 5) Cinq minutes avant de servir, plonger les filets dans la friture à 160°-180° pendant 3 à 5 minutes. Égoutter sur du papier absorbant. Saler légèrement et servir chaud, accompagné d'une sauce aurore tropicale. Servir chaud.

LA SAUCE AURORE TROPICALE

- 1) Confectionner une sauce mayonnaise
- 2) Réunir dans un grand saladier les jaunes d'oeufs, le sel, le poivre, la moutarde et le vinaigre.
- 3) Incorporer progressivement l'huile avec un fouet. Vous devez obtenir un mélange homogène, onctueux et résistant.
- 4) Ajouter la sauce à la papaye ou le ketchup. La préparation devient orangée. Vérifier l'assaisonnement.