

## INSTRUCTIONS POUR PRÉPARATION DE POISSON

### I. PRÉPARATION DU POISSON ET DE LA MARINADE

Préparez:

- Filet de poisson frais ou congelé (le poisson congelé devrait être décongelé avant la marinade). Morue ou autre poisson de couleur blanche sans peau (la température ne devrait pas dépasser +4°C),
- eau froide et glaçons (50% d'eau et 50% de glaçon),
- **marinade pour poisson Holly Powder** (un paquet de 150g).

1. Lavez le poisson dans l'eau froide et laissez-le reposer.
2. Vérifiez s'il n'a pas d'os. Coupez le poisson en portions de **50 - 150g**. Vous trouverez un film d'instruction sur la page fr pour plus de précisions.
3. Mesurez soigneusement la quantité requise d'eau froide, de glaçons et de marinade pour poisson Holly Powder. (Voir le tableau ci-dessous).
4. Mélangez précisément la marinade dans l'eau pour dissoudre tous les ingrédients.
5. Mettez le poisson dans un bol et versez la marinade préparée. Tournez le poisson dans le bol quelques fois et laissez-le reposer une heure au réfrigérateur.

### TABLEAU DE DOSAGE

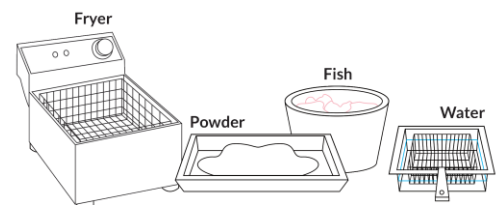
Filet du poisson en kg	Marinade en gr	Eau en ml
1	30	600
2	60	1200
3	90	1800
4	120	2400
5	150	3000

Pour les éléments du poulet nous utilisons les autres marinades Holly Powder.

### II. ASSAISONNEMENT ET PANURE

Pour faire la panure vous aurez besoin de:

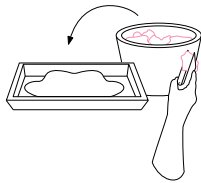
- **panure Holly Powder**,
- **épices pour le poisson Holly Powder** (un paquet de 200gr)/
- récipient pour la panure (GN 1/1, 100 – 150mm de hauteur ou GN 2/1, 100 – 150mm de hauteur)/
- récipient avec de l'eau (GN 1/2, 150mm de hauteur)/
- panier pour plonger le poisson dans l'eau – vous pouvez utiliser le panier de la friteuse (23mm x 21.5mm, 100mm de hauteur)/
- ATTENTION! Pour déplacer le poisson mariné entre l'eau et la panure utilisez la pince et gardez les mains sèches.
- Passoire pour saupoudrer la panure.



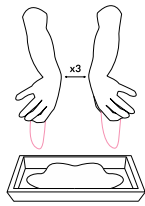
Avant de faire la panure, placez uniformément les épices **pour poisson Holly Powder** sur la surface du filet. Mettez-en selon votre préférence. Après l'assaisonnement, le poisson peut être pané directement et frit.

Film d'instruction pour réaliser la panure et pour en savoir plus sur [www.hollypowder.fr](http://www.hollypowder.fr)

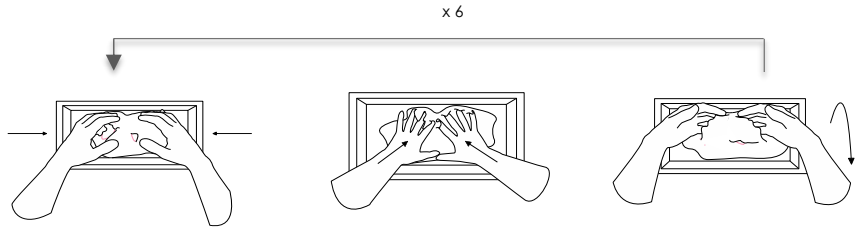
## PANURE DU POISSON



Mettez les morceaux de poisson mariné dans la panure! Il est important d'avoir les mains sèches. Utilisez une pince pour déplacer le poisson.



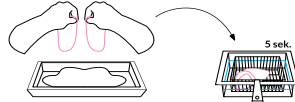
Prenez délicatement deux morceaux de poisson et enlevez l'excès de panure en tapant trois fois avec les poignets.



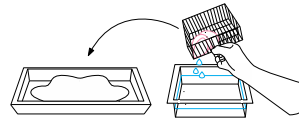
Commencez à faire la panure conformément à la règle APT. **(Amasser, Presser, Tourner)** Amassez les morceaux de poisson en les mettant dans la panure. Évitez de les toucher directement. Il est important d'avoir les mains sèches.

**Pressez** la panure sur le poisson

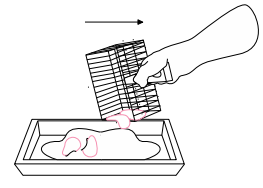
**Tournez** le poisson pané. Répétez la action de **APT** 6 fois.



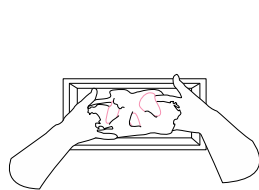
Placez les éléments dans l'eau.



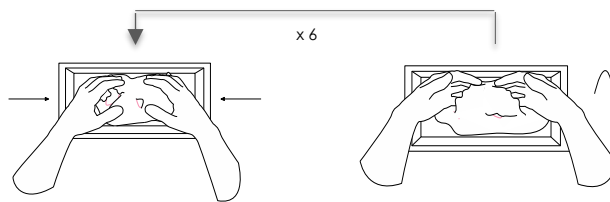
Placez les éléments dans la panure en utilisant le panier.



Disposez le poisson et espacez-le de manière régulière

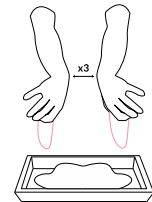


Séparez les éléments en les prenant par le dessous. Évitez de les toucher directement. Il est important d'avoir les mains sèches.

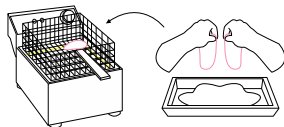


Commencez à faire la panure conformément à la règle AT. **(Amasse, Tourner)**. Amassez le poisson en le mettant dans la panure.

**Tournez** le poisson pané en le mettant dans la panure. Répétez la action de **AT** 6 fois.



Prenez délicatement deux morceaux de poisson et enlevez l'excès de panure en tapant trois fois avec les poignets.



Placez les éléments dans le panier de manière régulière.

**ATTENTION: Après la préparation mettez le poisson dans la friteuse le plus rapidement possible**

### III. FRITURE

Chauffez l'huile dans la friteuse à 170°C. Plongez-y le panier avec le poisson. Faites frire le poisson. Servez-le directement après la friture.

Temps approximatif de friture:

- Filet de poisson – environ 4 min.

**ATTENTION! Les paramètres sont établis selon le type d'équipement**