

# Pain frit (Bokit) farci de flocon de morue, mayonnaise à la lime, ciboulette fraîche |

Recette pour 4 personnes

## Description

Pain frit originaire de Guadeloupe.

## L'astuce du chef

Assurez-vous de sortir votre beurre assez tôt, il faut qu'il soit de consistance pommade genre pâte à dent.

Il est possible aussi de tout simplement d'acheter des pains burger, cela vous fera gagner beaucoup de temps.

## Ingrédients

### Pain Bokit

- 170 Gr Farine
- 4 Gr Levure sèche
- 100 Ml Eau tiède
- 1 Pincée(s) Sucre
- 4 Gr Sel
- 20 Gr Beurre
  
- Sel et poivre

### Morue et garnitures

- 250 Gr Morue fraîche
- 450 Ml Fumet de poisson
- 1 Unité(s) Tomates italiennes
- 4 Feuille(s) Laitue boston
  
- Sel et poivre

### Mayonnaise

- 1 Cuil. à soupe Moutarde de dijon
- 1 Unité(s) Jaune(s) d'oeuf
- 125 Ml Huile de canola
- 1 Unité(s) Lime
  
- Sel et poivre

## Préparation

- Temps de préparation **45 mins**
- Préchauffez votre **friteuse** à **375 F°**
- Temps de repos **30 mins**

### Mise en place

Prélevez les zestes et le jus de la lime.

Détaillez les tomates italienne en rondelles.

Effeuillez et lavez les feuilles de laitue si nécessaire.

Retirez la peau de la morue au besoin, la couper en cubes (1 cm).

Préparez votre fumet de poisson minute, gardez-le au chaud.

### Pain Bokit

Dans une tasse, mélangez la levure avec l'eau tiède et une pincée de sucre, cela va activer la levure. Versez ce mélange dans un bol, ajoutez par dessus la farine le sel et le beurre mou.

Pétrissez le mélange à l'aide d'une spatule de bois ou à la main. Vous pouvez aussi utiliser un robot électrique.

Votre pâte doit avoir une consistance homogène avec une certaine souplesse. Accentuez le pétrissage à l'aide de la paume des mains, cela va permettre au gluten de se développer et offrir une élasticité à la pâte, cette opération se réalise plus facilement directement sur la table.

Replacez par la suite votre boule de pâte dans le bol initial, la recouvrir d'un linge propre (légèrement humide), laissez la pâte reposer 30 à 45 mn à température ambiante.

### Détaillage, pesées, façonnage

Prenez la pâte dans le bol, la détailler en morceaux de 65 à 70 gr. Pétrissez les morceaux de pâte de manière à former de belles boules, puis aplatissez-les avec la paume de la main.

Les déposer au fûr et à mesure sur une plaque avec papier parchemin, déposez dessus un linge, laissez-les pousser légèrement 10 minutes.

### **Cuisson**

Déposez délicatement les boules de pain dans la friteuse, assurez-vous d'une belle coloration tout autour.

Les retirer, et les poser sur un papier absorbant. une fois refroidit, les farcir du mélange de morue.

### Mayonnaise

Dans un bol, déposez le jaune d'œuf, la moutarde, le sel et le poivre. Mélangez les ingrédients avec un fouet et laissez reposer 1 minute sur le comptoir.

Par la suite, sans cesser de fouetter, versez graduellement un filet d'huile dans le bol. Ne pas arrêter de fouetter jusqu'à l'obtention d'une mayonnaise bien ferme.

Ajoutez le jus de lime et les zestes et rectifiez l'assaisonnement au besoin.

Conservez la sauce au réfrigérateur jusqu'au moment du service.

### Morue

#### **Cuisson de la morue**

Plongez vos cubes de morue dans le fumet de poisson frémissant durant environ 5 à 8 minutes.

Les flocons de morue doivent se défaire sous vos doigts suite à une légère pression. Cela vous permettra de vous assurer d'une bonne cuisson.

Débarrassez les cubes de morue sur un linge, laissez-les refroidir, ensuite défaire la morue en flocon entre vos doigts.

### Montage

Dans un bol, mélangez les flocons de morue et la mayonnaise à la lime, assaisonnez de sel et poivre au besoin.

Ouvrez les pains sur le côté (comme un burger) sans détacher complètement le chapeau.

Déposez une feuille de laitue et deux rondelles de tomates.  
Garnissez les pains du mélange de mayonnaise et morue.  
Il ne vous reste plus qu'à servir.

**Bon appétit!**