

SAUMON PANÉ AU SÉSAME



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 2 pavés de saumon (= 200g)
- 1 œuf
- Farine blanche 30g
- Sésame 80g
ou chapelure 40g + sésame 40g
- Huile d'olive ou tournesol 50 mL

Astuces :

- Remplacer le saumon par un autre poisson.
- Utiliser du sésame blanc et du sésame noir pour un rendu plus original.
- Pour une cuisson plus saine, les cuire 15 minutes au four à 180°C.

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 10 minutes
Pour 2 personnes

1. Au choix : couper les pavés de saumon en cubes ou les laisser entiers.
2. Dans un 1er bol : déposer la farine. Dans un 2ème bol : battre l'œuf. Dans un 3ème bol : mélanger le sésame (+/- la chapelure).
3. Tremper chaque morceau de poisson dans le 1er bol, le 2ème bol et finir par le 3ème.
4. Faire chauffer l'huile dans une poêle (feu fort).
5. Quand l'huile est chaude, baisser sur feu moyen et faire saisir les morceaux de poisson. Lorsque la panure tient toute seule, retourner les morceaux de poissons pour qu'ils soient dorés sur chaque face.
6. Déposer pendant 1 minute les poissons panés sur du papier absorbant pour enlever l'excédent d'huile et servir directement.



@Recettes100faim.fr