

POISSON PANÉ



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 4 filets de poisson blanc (type cabillaud) 400 à 500g
- Farine 60g
- 2 œufs
- Chapelure 140g
- Huile de cuisson : tournesol si bain de friture, olive ou tournesol si cuisson à la poêle
- Herbes aromatiques : basilic, persil, aneth, ciboulette
- 1 citron jaune

Astuces :

- Remplacer le poisson blanc par du saumon frais.
- Pour une cuisson + saine, les faire cuire 15 minutes à 200°C.

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 15 minutes
Pour 4 personnes

1. Découper le poisson en morceaux ou le laisser entier.
2. Dans un 1^{er} bol : déposer la farine.
Dans un 2^{ème} bol : fouetter les œufs.
Dans un 3^{ème} bol : déposer la chapelure.
3. Déposer les morceaux de poisson dans chaque bol dans l'ordre : 1^{er} bol, 2^{ème} bol et 3^{ème} bol.
4. **Cuisson dans un bain de friture** : dans une casserole, faire chauffer l'huile (tournesol). Quand l'huile est bien chaude, déposer les morceaux de poisson pané et attendre qu'ils soient bien dorés des 2 côtés avant de les retirer. **Cuisson dans un petit fond d'huile** : dans une poêle, faire chauffer l'huile (olive ou tournesol). Quand l'huile est bien chaude, déposer les morceaux de poissons et laisser cuire quelques minutes de chaque côté. Attention : si l'huile n'est pas assez chaude, la panure ne tiendra pas et se détachera.
5. Déposer-les sur du papier absorbant pour enlever l'excédent d'huile et servir avec des herbes finement ciselées et un quartier de citron jaune.



@Recettes100faim.fr