

Pour 4 personnes
Temps : 10 min

FILETS DE POISSON PANÉ

Ingrédients :

- 4 filets de poisson (cabillaud, lieu, sole, tacaud, ...)
- 3 c. à soupe de fécule de maïs
- 2 œufs
- 150 g de biscottes
- sel, poivre, noix de muscade
- 40 g de beurre
- 2 c. à soupe d'huile

Commencer par préparer la chapelure. Avec les biscottes, faites une poudre en les passant au mixeur.

Préparer 3 assiettes : la première remplie de fécule, la deuxième contenant les œufs battus en omelette avec du sel, poivre et noix de muscade râpée. Dans la troisième, verser la chapelure.

Appuyer chaque filet de poisson dans la fécule de maïs de tous les côtés. Taper avec la main pour faire tomber l'excédent dans l'assiette et avoir seulement une fine couche de fécule sur le poisson.

Passer le filet de poisson dans l'œuf, puis passer le filet dans la chapelure en appuyant bien. Taper à nouveau avec la main pour faire tomber l'excédent de chapelure et obtenir une pellicule homogène sur le poisson.

Faire chauffer du beurre et de l'huile dans une poêle. Lorsque le beurre est fondu, cuire à feu moyen les filets de poisson de chaque côté jusqu'à obtenir une belle couleur. Ajouter du beurre si nécessaire.

Astuce : à la place du poisson, vous pouvez aussi paner du veau, du porc, du poulet, ...

