



Filets de dorade panés, sauce tartare

PRÉPARATION :



Préparation
20 min

Cuisson
10 min

INGRÉDIENTS:

4 PERS.

Pour les filets de dorade panés :

4 filets de dorade

4 c. à soupe de farine

4 c. à soupe de corn-flakes

2 c. à soupe de chapelure

1 œuf

huile pour friture

sel, poivre

Pour la sauce tartare :

25 cl d'huile d'arachide

1 échalote

2 jaunes d'oeufs

1 c. à soupe de vinaigre

1/4 botte de persil frais

1/4 botte de ciboulette fraîche

1/4 botte d'estragon frais

sel, poivre

1.

Préparez la sauce tartare :

2.

Pelez et hachez finement l'échalote.

3.

Nettoyez et épongez les herbes fraîches. Ciselez-les finement.

GESTES TECHNIQUES

4.

Battez au fouet les jaunes d'oeufs avec du sel et du poivre dans un bol.

5.

Ajoutez l'huile d'arachide au fur et à mesure, tout en continuant de fouetter, jusqu'à obtention d'une mayonnaise.

6.

Incorporez le vinaigre puis l'échalote hachée et les herbes ciselées. Fouettez bien. Rectifiez l'assaisonnement si besoin.

GESTES TECHNIQUES

7.

Conservez la sauce tartare au frais jusqu'à la dégustation.

8.

Préparez les filets de dorade panés :

9.

Concassez finement les corn-flakes dans une assiette creuse.

10.

Ajoutez-y la chapelure et mélangez.

11.

Versez la farine dans une seconde assiette creuse.

12.

Battez l'oeuf dans une troisième assiette creuse.

13.

Salez et poivrez toutes les faces des filets de dorade.

14.

Passez chaque filet de dorade dans la farine puis dans l'oeuf battu et enfin dans le mélange corn-flakes-chapelure.

15.

Réservez les filets de dorade panés dans une assiette.

16.

Mettez à chauffer l'huile dans une friteuse.

17.

Dès que l'huile est bien chaude, plongez les filets de dorade panés dans la friteuse et faites-les frire pendant 5 à 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

18.

Quand les filets de dorade sont bien croustillants et colorés, retirez-les de la friteuse, à l'aide d'un écumoire, et égouttez-les sur du papier absorbant.

19.

Servez les filets de dorade panés bien chauds accompagnés de la sauce tartare préalablement réalisée et de quartiers de citron frais.