



Filets de poisson pané

PRÉPARATION :



Préparation

Cuisson

10 min

INGRÉDIENTS:

4 PERS.

4 filets de poisson (lieu, sole...)

3 c. à soupe de féculé de maïs

2 œufs

150 g de biscottes

sel, poivre, noix de muscade

40 g de beurre

2 c. à soupe d'huile

1.

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

2.

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

3.

Appuyez chaque filet de poisson dans la féculé de tous les côtés. Tapez avec la main pour faire tomber l'excédent dans l'assiette et avoir seulement une fine pellicule sur le poisson.

4.

Passez le filet de poisson dans l'œuf. Enfin, passez le filet dans la chapelure en appuyant bien. Tapez avec la main pour faire tomber l'excédent et obtenir une pellicule homogène sur le poisson.

5.

Faites chauffer du beurre et de l'huile dans une poêle. Lorsque le beurre est fondu, faites cuire à feu moyen les filets de poisson de chaque côté jusqu'à ce que j'obtienne une belle couleur. Ajoutez du beurre si nécessaire.