

metro



Filets de sole cajun

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ☆ ☆ 8 Votes

4 PORTIONS | 0:10 PRÉPARATION | 0:05 CUISSON | 0:15 TEMPS TOTAL

Ingrédients

4 x 120 g Filets de sole fraîche
(4 x 4 oz)

Quantité suffisante, beurre

Quantité suffisante, huile

ENROBAGE :

60 ml Farine
(1/4 tasse)

10 ml Paprika
(2 c. à thé)

10 ml Chili broyé (piment du chili)
(2 c. à thé)

3 ml Poivre de cayenne
(1/2 c. à thé)

Préparation

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de l'enrobage et y enfariner les filets de poisson.

Dans un poêlon, faire chauffer le beurre et l'huile à feu moyen, déposer les filets et faire cuire en calculant 5 à 8 minutes par 2,5 cm (1 po) d'épaisseur.

Retourner à mi-cuisson.

Source : Metro

Accords vins et mets



Fruité et léger

Ces vins légers se reconnaissent à leurs arômes simples de fruits, leur sensation de fraîcheur et leur structure peu imposante. Ils doivent être consommés dans leur jeunesse.

© Société des alcools du Québec, 2007

Accords bières et mets

Saveur légère et rafraîchissante

30 ml
(2 c. à
soupe) Persil frais, haché

Au goût sel et poivre



Appréciée pour sa faculté à éteindre la soif.
Une bière au corps léger avec une faible amertume dont le goût sucré du malt est peu prononcé et la finale sèche.

Mentions légales

Metro Richelieu inc. , ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.
