



Poisson « frit » tout simple



PRÉPARATION : 10 MIN CUISSON: 15 MIN

Cette recette de poisson « frit » tout simple vous vaudra bien des compliments. Toute la famille attendra désormais les soirées poisson avec impatience. De plus, ce plat savoureux se prépare en moins de 30 minutes. Alors, pourquoi attendre? Essayez-le dès ce soir!

Qu'est-ce qu'il me faut ?

4 PORTIONS

1/4 tasse de vinaigrette Lime piquante à l'italienne
KRAFT

4 filets de tilapia (1 lb ou 450 g)

1 sachet de panure assaisonnée SHAKE'N BAKE
Originale, Extra croustillant

1/4 tasse de sauce tartare *Heinz*

1 citron, coupé en 4 quartiers

Que dois-je faire ?

Étape 1

Chauffer le four à 375 °F.

Étape 2

Tapisser une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé. Verser la vinaigrette dans un moule à tarte, puis vider le sachet de panure dans un sac à secouer.

Étape 3

Tremper le poisson, 1 filet à la fois, dans la vinaigrette, puis le mettre dans le sac à secouer; secouer le sac pour enrober uniformément le poisson de la panure. Mettre sur la plaque à pâtisserie préparée. Jeter le reste de panure.

Étape 4

Cuire de 12 à 15 min ou jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette.

Étape 5

Accompagner de la sauce tartare et des quartiers de citron.

Conseils des Cuisines Kraft

Substitut

Préparez la recette avec des filets de morue ou d'hoplostète orange.