

POISSON PANÉ

INGRÉDIENTS :

- 2 filets de poisson au choix (merlu, cabillaud, dorade...)
- 2 oeufs
- 4 c. à soupe de farine
- 4 c. à soupe de chapelure
- 1 noix de beurre
- sel, poivre du moulin

PRÉPARATION :

1 Dans une assiette plate, versez la farine et dans une autre la chapelure. Dans une assiette creuse, battez l'oeuf pour en faire une omelette.

2 Salez et poivrez à votre convenance les filets de poisson des deux côtés. Coupez-les en gros morceaux. Farinez-les puis imprégnez-les des deux côtés tour à tour d'oeuf battu puis de chapelure.

3 Faites fondre du beurre dans une poêle et faites frire votre poisson pané jusqu'à ce que la panure soit bien dorée. Servez immédiatement avec par exemple des frites et une salade ! Pensez à proposer un citron coupé en 2, le jus de citron est excellent sur le poisson.