



POISSON PANÉ

2 personnes

MÉTHODE

INGRÉDIENTS

- 2 filets de cabillaud
- 1 œuf
- 30 g de farine
- 60g de flocon d'avoine
- 1 c à s d'huile d'olive
- 1 pincée de sel

USTENSILES

- 2 bols
- 1 poêle

TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation | 10 min
- Cuisson | 10 min

- 1** Pendant que les bâtonnets se transforment tranquillement en frites, cassez un œuf dans un bol et mélangez-le avec une fourchette. Dans un autre bol, mélangez la farine, les flocons d'avoine et une petite pincée de sel.
- 2** Pour faire la panure, déposez les filets dans l'œuf puis dans le mélange flocons d'avoine + farine.
- 3** Déposez-les ensuite dans une poêle chaude avec un filet d'huile d'olive et faites-les cuire à feu moyen 5 minutes de chaque côté.