

filet de cabillaud pané maison

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :5 min

Temps de cuisson/repos :11 min

Calories par portion : 302 Kcal

Charge glycémique par portion: 16.298

Les ingrédients

- 600.0 gr Cabillaud
- 40.0 gr Farine de blé
- 80.0 gr Chapelure
- 50.0 gr Persil
- 1.0 u Oeuf
- 2.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Préparation du poisson

Salez et poivrez à votre convenance les filets.

Préparation de la panure

Dans 3 assiettes différentes, mettre dans l'ordre : la farine, les oeufs battus avec le persil, et enfin dans la dernière assiette: la chapelure.

Y passer les filets de cabillaud successivement dans les 3 assiettes avant de les faire cuire.

Cuisson

Dans une poêle, faire chauffer l'huile, puis y faire dorer les filets 5 minutes de chaque côté.

Présentation

A proposer avec une salade verte.