

FILETS DE MERLAN PANÉS

Août 2007 (Révisé en février 2018)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 600 g de filets de merlan (4 pièces)
- ★ 2 œufs
- ★ 1 citron jaune
- ★ 2 cuillères à soupe de farine
- ★ 3 cuillères à soupe de chapelure blonde
- ★ 40 g de beurre
- ★ 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- ★ Sel fin, poivre moulu

Ustensiles : 3 grandes assiettes plates, Grande poêle, Bol

Préparation : 5 mn

Repos : 30 mn

Cuisson : 12 mn

Difficulté : Facile

Coût indicatif : 11,00 € (Soit 2,75 € par personne)



Recette :

Dans un bol casser les œufs, saler, poivrer et battre en omelette avec une fourchette. Disposer 3 assiettes côte à côte. Mettre la farine dans la première, les œufs battus dans la deuxième et la chapelure dans la troisième. Rincer et sécher les filets de merlan, les saler, les poivrer et les enduire totalement sur les deux faces successivement du contenu de chacune des trois assiettes, dans l'ordre précité. Les laisser reposer 30 minutes enduits de chapelure. Couper le citron en rondelles.

Faire chauffer le beurre dans une grande poêle avec l'huile et cuire les filets de merlan à feu moyen 6 minutes par face. Servir aussitôt avec des rondelles de citron. Accompagner de riz blanc ou de pommes anglaises.

Boisson :

Un Fiefs vendéens blanc servi à 10°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.