



# POISSON PANÉ

## INGRÉDIENTS

- 1 filet de poisson
- Chapelure
- 1 œuf
- Farine
- Persil plat
- Piment d'Espelette
- Sel et poivre

**TEMPS DE PRÉPARATION : 10MN**  
**TEMPS DE CUISSON : 10M**  
**TEMPS TOTAL : 20MN**

## PRÉPARATION

Déposez les morceaux de poisson sur du papier absorbant pour les éponger. Salez et poivrez.

Prenez 3 assiettes creuses. Dans l'une mettez la farine, dans la deuxième les œufs battus comme une omelette et dans la troisième la chapelure agrémentée de persil ciselé et de piment d'Espelette ou de poivre du moulin.

Déposez chaque morceau de poisson d'abord dans la farine pour bien l'enrober. Tapotez légèrement pour éviter les amas de farine.

Puis passez le poisson dans l'œuf pour qu'il s'imbibe enfin déposez-le dans la chapelure et enrobez-le bien sur toutes les faces. On appelle cela la panure à l'anglaise.

Si vous trouvez qu'il n'est pas assez bien pané, repassez-le une nouvelle fois dans l'œuf puis à nouveau dans la chapelure.

Faire fondre le beurre dans une poêle avec un peu d'huile.

Quand la poêle est bien chaude commencez à faire cuire le poisson pané à feu moyen.

Veillez à ce que le poisson dore bien. Vous pouvez le retourner plusieurs fois.

Servez avec des frites ou des légumes verts ou du riz et la sauce de votre choix : ketchup, tartare ou du citron tout simplement.

*Badigeonnez le poisson dans les 3 assiettes en respectant l'ordre :*

- Farine
- Œufs
- Chapelure