

Filets de Poisson Panés aux Amandes

Nombre de personnes: 2

Temps de préparation: 45 minutes

Ingrédients:

- COEUR DE CABILLAUD	400g
- FARINE	2 c à soupe
- OEUF(S)	1
- AMANDES FRAÎCHES	2 c à soupe
- CHAPELURE	2 c à soupe
- BEURRE DE CUISSON	
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- Dégelez les filets de poisson si nécessaire.
- Epongez-les soigneusement et coupez-les en tronçons.
- Dans un premier récipient creux, placez la farine.
- Dans un second, battez l'œufs avec du sel et du poivre.
- Dans un dernier, mélangez la chapelure avec les amandes hachées.
- Passez successivement les tronçons de poisson dans la farine puis l'œuf battu et enfin la panure aux amandes. Réservez.
- Faites cuire doucement dans du beurre chaud en retournant régulièrement. Salez et poivrez un peu.
- Servez dès que le poisson est cuit.