

Dos de Cabillaud Panés sur Coulis de Petits Pois

Nombre de personnes : 4

Temps de préparation : 1 heure

Ingrédients :

- COEUR DE CABILLAUD	750-800g (Dos)
- FARINE	2 c à soupe
- OEUF(S)	1
- CHAPELURE	
- PETITS POIS	800g
- MENTHE FRAICHE	10-12 feuilles
- BOUILLON DE LÉGUMES	1 cube
- SEL	
- POIVRE	



Recette :

- Faites décongeler les morceaux de poisson si nécessaire.
- Epongez-les à l'aide de papier absorbant puis coupez-les en tronçons de 5-6 cm.
- Dans 3 récipients creux, placez dans le premier la farine, dans le second l'œuf battu salé et poivré, et dans le dernier la chapelure.
- Passez successivement les morceaux de poisson dans la farine puis l'œuf et enfin la chapelure. Réservez au frais.
- D'autre part, faites cuire les petits pois pendant 12-15 minutes dans de l'eau bouillante salée avec les feuilles de menthe.
- Avant d'égoutter, prélevez 300 ml d'eau de cuisson et faites-y dissoudre le cube de bouillon de légumes.
- Egouttez ensuite les petits pois avec la menthe et placez le tout dans le bol du Monsieur Cuisine.
- Ajoutez environ 100 ml de bouillon de légumes et mixez vitesse 8/45 secondes. Vérifiez consistance et ajoutez un peu de bouillon si nécessaire et remixez quelques instants.
- Transvasez le coulis de petits pois dans un caquelon. Salez et poivrez. Conservez au chaud.
- Faites cuire les morceaux de poisson panés dans du beurre chaud sur toutes les faces. Salez et poivrez.
- Dressez les assiettes avec un lit de coulis de petits pois sur lequel vous disposez le cabillaud pané.

Remarque :

Accompagnez de pommes de terre vapeur.