

Cabillaud pané à la bière



Ingédients — Convives : 3 à 4 personnes - Préparation : 5 min - Cuisson : 10 min



4 morceaux de
cabillaud (500g)



100 à 150g de farine
tamisée



20cl de bière blonde
entre 5 et 8 deg alc.



1 œuf
(de poule)



Chapelure



Poivre du moulin



Pincée de sel



Huile de friture

Préparation

1. Prévoir un bol pour la pâte et une assiette pour la chapelure.
2. Faire chauffer 1cm d'huile pour friture dans une poêle ou allumer la friteuse.
3. Dans le bol, tamiser la farine (option).
4. Incorporer l'œuf, la bière, le sel et le poivre du moulin.
5. Bien mélanger, pour obtenir une belle pâte onctueuse. (Adapter la dose de farine)
6. Bien tremper les filets dans la pâte, recto/verso. (Environ 2mn dans la pâte)
7. Les enrober de chapelure recto/verso dans l'assiette.
8. Faites frire 3 min, de chaque côté. Surveiller la couleur.
9. (Option) : Présenter les filets dans un plat de service sur une feuille de salade.
10. (Option) : Rajouter un filet de sauce nuoc mam ou de citron sur les filets.
11. Accompagner de riz au curry ou de farfalles ou de haricots verts.

* * * 03 Sept. 2019 * * *