

# Filets de lieu noir poêlé

## Panés à la farine Japonaise tempura



Farine Japonaise – Blé et maïs



Lieu noir et petits pois carottes

**Ingrédients** – Convives : 2 – Préparation : 5 min – Cuisson : 10 min



2 filets



4 càs de farine



Huile de friture



Jus de citron



Herbes fraîches

## Préparation

1. Mettre les filets à température ambiante.
2. Option : les tremper dans du jaune d'œuf.
3. Les fariner, laisser reposer 5 min.
4. Faire chauffer de l'huile de friture dans une poêle.
5. Dorer les filets 3 à 4 min par face.
6. Les retourner avec une spatule pour ne pas les casser.
7. Sortir les filets et les arroser de jus de citron.
8. Ajouter les herbes fraîches ciselées (Aneth ou estragon). Servir chaud.

\* \* \* 26 juin 2022 \* \* \*