

# metro



## Bâtonnets de poisson maison

Évaluer cette recette ★★★★★ 1 Vote

4 PORTIONS | 0:10 PRÉPARATION | 0:20 CUISSON | 0:30 TEMPS TOTAL

### Ingrédients

125 ml Farine  
(1/2 tasse)

Sel et poivre au moulin

3 Oeuf

500 ml Chapelure panko  
(2 tasses)

15 ml Thym frais, haché  
(1 c. à soupe)

15 ml Origan frais, haché  
(1 c. à soupe)

30 ml Huile d'olive  
(2 c. à soupe)

### Préparation

Préchauffer le four à 230°C (450 °F).

Tapisser une tôle à biscuits de papier parchemin et déposer une grille en métal dessus (une grille de refroidissement fera l'affaire).

Mélanger la farine, le sel et le poivre et transférer dans une grande assiette.

Fouetter les œufs dans un bol peu profond.

Mélanger la chapelure panko, les herbes et l'huile d'olive dans un autre bol peu profond.

Couper le poisson en larges bâtonnets.

Rouler, un à la fois, tous les bâtonnets dans la farine, puis les plonger dans les œufs et les enrober de chapelure panko.

S'assurer que chaque bâtonnet est entièrement enrobé de chapelure.

Déposer tous les bâtonnets sur la grille en métal.

Faire cuire les bâtonnets pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Servir les bâtonnets accompagnés de sauce tartare.

Zeste de 1 citron

Source : Chef Stephany Babson

---

**680 g** Tilapia ou morue  
**(1 1/2 lb)**

---

---

## Accords vins et mets



### Délicat et léger

Ces vins secs plutôt délicats se distinguent par leur couleur pâle, leurs arômes simples de fruits ainsi que par la sensation de fraîcheur qui naît de leur acidité. Ces vins secs plutôt délicats se distinguent par leur couleur pâle, leurs arômes simples de fruits ainsi que par la sensation de fraîcheur qui naît de leur acidité.

© Société des alcools du Québec, 2007

---

## Accords bières et mets



### Saveur légère et rafraîchissante

Appréciée pour sa faculté à éteindre la soif.

Une bière au corps léger avec une faible amertume dont le goût sucré du malt est peu prononcé et la finale sèche.

---

## Mentions légales

**Metro Richelieu inc.**, ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.

---