

# Cuisinez!

## Bâtonnets de poisson pané et mayo au citron

### Ingrédients

#### Poisson

450 g (1 lb) de filets de poisson blanc surgelé  
125 ml (1/2 tasse) de farine de maïs  
Poivre et sel  
2 oeufs  
750 ml (3 tasses) de flocons de maïs nature (de type Corn Flakes)  
15 ml (1 c. à soupe) de fines herbes séchées

10 ml (2 c. à thé) de paprika doux  
5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu  
Zeste de 1 citron

#### Mayo au citron

60 ml (1/4 tasse) de mayonnaise allégée (du commerce)  
60 ml (1/4 tasse) de yogourt grec nature  
Jus de 1 citron

### Préparation

#### Étapes principales

Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Placer la grille au centre du four.

Couper le poisson en bâtonnets de 2,5 cm (1 po) de largeur. Le poisson encore gelé permet de couper des bâtonnets bien droits très facilement.

Déposer la farine de maïs dans un bol. Poivrer généreusement et ajouter une petite pincée de sel si désiré.

Casser les oeufs dans un deuxième bol et les battre à la fourchette.

Dans un troisième bol, déposer les flocons de maïs et écraser avec les doigts.

Ajouter les fines herbes, le paprika, le cumin et le zeste de citron.

Tremper les bâtonnets de poisson d'abord dans la farine de maïs, ensuite dans l'oeuf, puis rouler dans le mélange de céréales.

Placer les bâtonnets sur une plaque de cuisson doublée de papier parchemin.

Cuire au four de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que la croûte de céréales soit dorée.

Pendant ce temps, mélanger les ingrédients de la mayonnaise au citron.

Servir le poisson avec la mayo au citron et accompagner d'une salade verte ou de crudités.



#### VARIANTE



Pour convertir la mayo citronnée en sauce tartare, omettre le jus de citron et ajouter 1 oignon vert haché et 15 ml (1 c. à soupe) de relish à hot-dog.

**OPTION DE  
SUBSTITUTION**

Vous pouvez aussi préparer les bâtonnets avec un autre poisson blanc ou même avec du saumon.

## Valeur nutritionnelle

Recette principale

**Calories**

415

**Protéines**

29 g

**Lipides**

18 g

**Glucides**

34 g

**Fibres**

3 g

**Sodium**

298 mg