

metro



Filets de poisson panés au four, mayo lime et cornichon

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ★ ☆ 8 Votes

4 PORTIONS | 0:30 PRÉPARATION | 0:12 CUISSON | 0:42 TEMPS TOTAL

Ingrédients

Filets de poisson:

675 g Filets de poisson blanc au goût, coupés en lanières

Sel et poivre

310 ml (1 1/4 tasse) Céréales de type Rice Krispies sans gluten, en chapelure grossière

180 ml (3/4 tasse) Amandes tranchées, hachées grossièrement

80 ml (1/3 tasse) Mayonnaise

30 ml (2 c. à soupe) Moutarde de Dijon

Préparation

Filets de poisson:

Préchauffer le four à 450°F et tapisser une plaque à biscuits de papier parchemin.

Dans une assiette, mélanger la chapelure de céréales, les amandes broyées et le sel. Réserver.

Dans un bol, mélanger la mayonnaise, la moutarde de Dijon et le miel. Réserver.

Badigeonner les filets de poisson avec le mélange de mayonnaise et enrober de chapelure en pressant bien le mélange sur toute la surface des filets.

Déposer sur la plaque.

À l'aide d'un pinceau, badigeonner doucement le dessus des filets d'un peu d'huile d'olive.

Cuire de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que les filets soient bien dorés.

Salade de carottes et pommes:

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la salade.

Mayo lime et cornichons:

7 1/2 ml Miel
(1/2 c. à soupe)

Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la mayo lime et cornichons.

Source: K pour Katrine

30 ml Huile d'olive
(2 c. à soupe)

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.

Mayonnaise lime et cornichons:

125 ml Mayonnaise
(1/2 tasse)

60 ml Cornichons, hachés
(1/4 tasse)

15 ml Moutarde de Dijon
(1 c. à soupe)

Zeste de 1 lime

15 ml Jus de lime
(1 c. à soupe)

Salade carottes et pommes:

1x284 g Carotte, en juliennes du commerce
(4 tasses)

1 Pomme verte, en bâtonnets

125 ml Basilic frais, haché
(1/2 tasse)

45 ml Huile d'olive
(3 c. à soupe)

45 ml Vinaigre de vin blanc
(3 c. à soupe)

15 ml Miel
(1 c. à
soupe)

Au goût, sel et poivre
