

metro



Filet de pangasius en croûte légère

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ☆ ☆ 13 Votes

4 PORTIONS | 0:15 PRÉPARATION | 0:15 CUISSON | 0:30 TEMPS TOTAL

Ingrédients

750 ml Céréales flocons de maïs
(3 tasses)

60 ml Graines de sésame
(1/4 tasse)

1 Citron, en zestes, hachés

1 Oeuf, battu

15 ml Lait
(1 c. à soupe)

30 ml Farine
(2 c. à soupe)

4 x 175 g Filets de pangasius
(4 x 6 oz)

Préparation

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

Dans un grand bol, verser les flocons de maïs.

Avec le dos d'une cuillère, écraser les céréales pour obtenir la même grosseur que les graines de sésame. Ajouter les graines de sésame et les zestes de citron. Réserver.

Dans une assiette creuse, mélanger l'œuf et le lait.

Dans une autre assiette, verser la farine. Produire une panure simple en suivant ces étapes : enfariner le poisson, secouer pour enlever l'excédent de farine.

Tremper rapidement dans le mélange d'œuf/lait et déposer dans le mélange de céréales.

Bien faire adhérer le mélange sur le poisson

Sur une plaque à cuisson tapissée d'un papier parchemin légèrement huilé, déposer chaque filet à plat.

Faire cuire au four 15 minutes.

À la sortie du four, asperger de jus de citron.

Source : Metro

30 ml
(2 c. à
soupe) Huile d'olive

Au goût, sel et poivre du moulin

1 Citron, en quartiers

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.