

Filets de poissons croustillants



Ingrédients

- Filets de poisson à chair assez ferme coupés en morceaux de ± 4 cm
- 1 œuf battu
- 30 ml de lait
- Sel et poivre
- 1 paquet (environ 125 g) de chapelure nature ou épicée
- Huile (huile d'arachide par exemple)



Préparation

Mélanger l'œuf avec le lait.

Tourner les filets dans les œufs et bien les enrober de chapelure.

Préparer ainsi tous les morceaux de poisson.

Les cuire en grande friture. Bien surveiller: le poisson cuit très rapidement. Le retirer de l'huile à l'aide d'une cuillère perforée et le déposer dans un plat doublé d'un essuie-tout. Cuire ainsi tout le poisson. Retirer les essuie-tout pour servir.

Conseil : utiliser une casserole avec un filet plutôt que la friteuse... ou encore, une poêle wok dans lequel vous mettez environ 5 cm d'huile.

Cuire de cette façon, plusieurs sortes de poisson: lieu noir, églefin, cabillaud, etc.

Le poisson ainsi préparé est bon chaud et froid. On peut mettre les restes au frigo dans un récipient non couvert, doublé d'un essuie-tout et recouvert d'un essuie-tout et on le grignote quand on a une petite fringale dans les jours suivants.