

Aiguillettes de canard panées au sésame

Pour 2 personnes:

200 g d'aiguillettes de canard
15 g de fécule de pommes de terre
1 petit oeuf
2 cc de sauce soja
30 g de chapelure
25 g de graines sésame
2 cs d'huile de sésame (ou d'olive ou tournesol)
sel, poivre



Préparer 3 assiettes creuses: dans la première, mélanger la farine avec le sel et le poivre.

Dans la seconde, battre l'oeuf avec la sauce soja et dans la troisième mélanger la chapelure et les graines de sésame.

Découper chaque aiguillette en deux dans le sens de la largeur. Les passer successivement dans la fécule, l'oeuf battu puis la chapelure au sésame. Dans un wok (ou une poêle), faire chauffer l'huile et faire dorer les aiguillettes à feu moyen, 2 min de chaque côté (à peine, selon la cuisson désirée).

Servir aussitôt avec des nouilles sautées ou du riz.



<http://quandnadcuisine.over-blog.com>