

Poisson pané aux agrumes

Pour 4 personnes:

4 filets de poisson blanc pas trop épais (ici du lieu)
1/2 orange non traitée
1/2 citron non traité
2 blancs d'oeuf
50 g de chapelure
3 cs de farine
quelques branches de persil
1 bon filet d'huile
sel, poivre



Préparer 3 assiettes creuses: dans la première, mélanger la farine avec sel et poivre. Dans la seconde, battre légèrement les blancs d'oeuf à la fourchette. Râper les zestes des agrumes et les mélanger avec le persil haché et la chapelure dans la troisième assiette.

Sécher les filets de poisson avec du papier absorbant. les passer successivement dans la farine, le blanc d'oeuf puis la chapelure parfumée.

Chauffer l'huile dans une grande sauteuse (ou poêle), et cuire les filets à feu moyen, 3-4 min de chaque côté (selon l'épaisseur des filets). Servir sans attendre (ici avec une purée pommes de terre-carottes).



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