

Poisson pané sauce gribiche

Ingrédients pour 8 personnes

Sauce gribiche

400 gr de mayonnaise

200 gr de cornichons

4 œufs durs

2 échalotes

100 gr de persil plat

Poisson pané

8 dos de lieux noir (120 gr)

3 blancs d'œufs

150 gr de chapelures

150 gr de farine

4 citrons

La recette

La sauce

1/Eplucher, laver puis haché finement les échalotes et le persil. Hacher finement les cornichons et les œufs durs.

2/Mélanger tout les ingrédients haché avec la mayonnaise. Puis remplissez 8 petits ramequins de cette sauce, réserver les au frais.

Poisson pané

1/Verser la farine, la chapelure, le blanc d'œufs dans trois assiette creuse séparé.

2/tremper les dos de lieux dans la farine et secoué-les bien afin de retirer le surplus puis renouveler opération dans le blanc d'œufs puis la chapelure.

3/Dans une grande poêle faite fondre un peu de beurre et un filé d'huile puis cuire 5 minutes de chaque coté les dos de lieux.

Servir les dos de lieux pané accompagné d'un demi citron et d'un ramequin de sauce vous pouvez aussi faire une pomme de terre vapeur



La bonne recette de guitoune