

Sticks de Poisson Panés

Temps de Préparation : 10 minutes - Temps de Cuisson : 15 minutes - Difficulté : Facile

Pour 4 personnes :

- **400 g de poisson (lieu noir ou cabillaud ou julienne ou celui de votre choix)**
- **1 oeuf**
- **de la farine**
- **de la chapelure**
- **des herbes hachées : basilic ou persil ou ciboulette (facultatif)**
- **sel, poivre**

1. Découper les filets de poisson en bâtonnets.
2. Placer la farine dans une assiette et faire de même avec la chapelure. Il est possible d'y ajouter des herbes hachées pour plus de saveurs.
Battre l'œuf puis le placer à son tour dans une assiette.
3. Saler et poivrer les bâtonnets de poisson.
4. Passer les bâtonnets dans la farine ensuite dans l'œuf et enfin dans la chapelure.
5. Dans une poêle bien chaude, ajouter un morceau de beurre avec un peu d'huile.
6. Faire dorer les bâtonnets de poisson de chaque côté, les égoutter sur un papier absorbant : c'est prêt ! ☐

☐ Rien de mieux que des bâtonnets de poisson panés faits maison n'est-ce pas ?! Vous remarquerez que c'est très facile à réaliser ! ☐

On peut les déguster accompagnés d'un délicieux ketchup maison ou encore d'une salade verte de saison agrémentée d'un filet de jus de citron ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation ! ☐

Dos de Cabillaud Pané au Crumble Citronné

Pour 4 personnes :

- **4 morceaux de dos de cabillaud (ou autre poisson : dos de lieu noir par exemple)**
- **50 g de farine**
- **40 g de beurre**
- **30 g de chapelure**
- **1 citron jaune bio**

- **huile d'olive**
- **sel, poivre et du sel fin au piment d'Espelette ([ici un sel au piment d'Espelette d'exception de la « Maison Petricorena »](#))**

1. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
2. Pour préparer la pâte à crumble citronnée : mélanger la farine avec la chapelure et les zestes de citron. Saler et poivrer.
3. Ajouter ensuite le beurre fondu puis mélanger à nouveau le tout à l'aide d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance sablonneuse assez fine.
4. Dans un plat allant au four et généreusement huilé, déposer les dos de cabillaud puis les retourner de manière à les huiler également.
5. Saupoudrer et recouvrir les dos de pâte crumble citronnée.
6. Enfourner pour 20 minutes de cuisson jusqu'à ce que le tout soit bien coloré. Assaisonner avec le sel au piment d'Espelette : c'est prêt ! ☐

☐ Alors là, cette recette c'est le coup de cœur assuré ! ☐ Pour ma part, j'ai servi ces dos de cabillaud avec du riz basmati auquel j'ai rajouté des oignons revenus : un délice ! ☐

Comme indiqué dans les ingrédients de la recette, vous pouvez varier les poissons : cabillaud, lieu, perche... à vous de choisir ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Dos de Cabillaud au Chorizo

Pour 4 personnes :

- **4 dos de cabillaud**
- **150 g de chorizo doux**
- **1 gousse d'ail**
- **1 cuillère à soupe de crème fraîche épaisse**
- **2 cuillères à soupe de sauce soja**
- **de l'huile d'olive**
- **du gros sel**
- **du sel fin au piment d'Espelette ([ici un sel au piment d'Espelette d'exception de la « Maison Petricorena »](#))**

1. Avec le gros sel, saler les dos de cabillaud généreusement sur les deux faces puis laisser reposer pendant une quinzaine de minutes.
Cela va permettre de raffermir la chair du poisson.

2. Préchauffer le four à 170° en chaleur tournante.
3. Rincer abondamment les dos de cabillaud à l'eau froide pour retirer la totalité du gros sel puis les sécher.
4. Placer les dos dans un plat à gratin puis les assaisonner d'un filet d'huile d'olive. Enfourner le tout pour une dizaine de minutes, la chair doit s'effeuiller une fois cuite. Réserver au chaud.
5. Couper le chorizo en petits dés et hacher l'ail très finement.
6. Dans une poêle bien chaude, faire revenir le chorizo avec l'ail jusqu'à ce que celui-ci soit légèrement grillé.
7. Dans une assiette chaude, disposer un dos de cabillaud puis y déposer quelques dés de chorizo. Renouveler l'opération pour les autres dos.
8. Une fois la poêle vidée des dés de chorizo, déglacer le tout avec la sauce soja puis y ajouter la crème fraîche et poursuivre quelques secondes la cuisson.
9. Verser le jus sur le dos de cabillaud puis assaisonner de sel fin au piment d'Espelette : c'est prêt ! ☐

☐ Quelle belle recette idéale pour un repas en amoureux ou de fête et alliant les saveurs de la Terre et de la Mer ! ☐

Pour un accompagnement gourmand, je vous conseille de réaliser des pommes de terre grenaille au four. C'est très simple à faire : des pommes de terre grenaille arrosées d'huile d'olive que vous disposer dans un plat à gratin avec des gousses d'ail et des branches de thym. Faites cuire tout cela pendant 50 minutes au four à 180° et le tour est joué ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !

