

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 ! ☐

Brandade de Lieu Noir

Pour 6/8 personnes :

- **1,5 kg de pommes de terre**
- **600 g de filet de lieu noir**
- **50 cl de lait demi-écrémé**
- **20 g de beurre demi-sel**
- **1 gousse d'ail**

- **1 bouquet de persil**
- **du parmesan râpé**
- **sel, poivre**

1. Éplucher et laver les pommes de terre puis les faire cuire à la vapeur pendant une vingtaine de minutes.
2. Pendant ce temps, mettre le lieu noir dans un plat en verre puis l'assaisonner d'un bon filet d'huile d'olive ainsi que de sel et de poivre.
3. Le mettre à cuire au micro-ondes à pleine puissance pendant 5 minutes environ.
A la sortie les filets doivent s'effeuiller et être parfaitement cuit.
4. En parallèle, faire chauffer le lait jusqu'à ébullition puis réserver.
5. Une fois les pommes de terre cuites, les passer au moulin à légumes en alternant avec le lait chaud.
6. Incorporer le beurre puis mélanger à l'aide d'un fouet jusqu'à obtenir une purée bien lisse.
7. Émietter ensuite le lieu noir puis l'ajouter à la préparation avec l'ail et le persil finement hachés.
Mélanger le tout jusqu'à obtenir une préparation bien homogène.
8. Préchauffer le four à 200° en chaleur tournante.
9. Verser le tout dans un plat à gratin généreusement beurré puis saupoudrer légèrement le dessus de parmesan.
10. Enfourner pour 20 minutes de cuisson jusqu'à coloration de la brandade : c'est prêt ! ☐

☐ Ce plat est un réel coup de cœur ! On connaît tous la traditionnelle brandade de morue. Le lieu noir est une excellente alternative pour ceux qui n'aiment pas le goût assez fort de la morue. ☐

Il est également possible de varier les poissons avec notamment le cabillaud ou encore la perche ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !

