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 !