La petite cuisine

4 portions

Temps de préparation: 10 minutes
Temps de cuisson: 6-8 minutes

Fish and chips au four

Ingrédients

- 1 lb (500g) — Filets de sole ou de tilapia surgelés et congelés
- 2/3 tasse (150 ml) — Farine de blé entier
- 1 — Oeuf battu ★
- Au goût — Sel et poivre ★
- 1/2 tasse (375 ml) — Chapelure ★

★ Ces ingrédients se retrouvent chez l'un des marchands de votre municipalité

Préparation

1. Placer la grille au centre du four et préchauffer à « broil » ou « gril »
2. Éponger les filets à l'aide d'un linge propre. Réserver.
3. Mettre la farine dans un bol.
4. Dans un autre bol, saler et poivrer au goût l'œuf battu.
5. Dans un troisième bol, ajouter la farine.
6. Plonger le filet dans la farine, puis dans l'œuf et enfin dans la chapelure en s'assurant que le filet soit recouvert sur toute sa surface à chaque étape.
7. Déposer le filet sur une plaque à cuisson.
8. Répéter l'étape 6 et 7 pour chacun des filets.
9. Cuire au four 5 minutes de chaque côté
10. Servir et déguster

www.youtube.com/watch?v=-WVymFtcrB8

Sources : recette adaptée de Viens manger ! Truc et recettes rusés

Astuce

Pour un repas complet, accompagnez-le d'un féculent (riz, pâtes, couscous) et de beaux légumes.

Variantes

- Utiliser de la farine blanche pour remplacer la farine de blé entier.

Vous souhaitez avoir des légumes ou des fruits congelés pour cuisiner?

Passez par le centre communautaire de Saint-Patrice-de-Sherrington. Le congélateur des Complices Alimentaires vous attend.

FIER PARTENAIRE • JARDINS-DE-NAPIERVILLE •