



LA CRUSTACERIE.FR

Poissons - Coquillages - Crustacés Livrés

Merlan pané & Pomme de Terre grenaille

Pour 4 personnes Préparation 30 minutes Cuisson 25 minutes

Ingrédients



- 4 filets de Merlan sans peau
- 800 g de pomme de terre grenailles
- 2 œufs
- 150g de farine
- 100g de noisettes en poudre
- 100g de chapelure
- 1L d'huile de friture
- ½ botte de thym
- Huile d'olive
- Sel & Poivre
- 1 citron

PRÉPARATION

1. Lavez et incisez les pommes de terre en deux sans les fendre complètement. Insérez un petit brin de thym dans chaque pomme de terre. Faites-les cuire à la vapeur pendant 20 à 25 minutes. Salez et versez un filet d'huile d'olive.
2. Dans 3 assiettes creuses, disposez les œufs battus avec du sel et du poivre, la farine puis la chapelure mélangée avec la poudre de noisettes. Dans une sauteuse, faites chauffer 50 cl l'huile de friture.
3. Après avoir épongé les poissons sur du papier absorbant, trempez chaque filet dans la farine, les œufs puis la chapelure de noisettes. Plongez-les aussitôt dans l'huile de friture et faites-les cuire 2 minutes sur chaque face jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
4. Égouttez-les sur des feuilles de papier absorbant. Dégustez aussitôt accompagné de grenailles à la vapeur de thym.

Assaisonnez le tout et ajoutez un filet de jus de citron sur le poisson. N'hésitez pas à réaliser une sauce tartare maison pour accompagner votre merlan pané ! Bonne Dégustation !