

Langues de Cabillaud panées, Oignon & Persil

Pour 4 personnes Préparation 5 minutes Cuisson 10 minutes



Ingédients

- ☐ 500g de Langues de Cabillaud
- ☐ 1 oignon
- ☐ 1 citron jaune
- ☐ Persil frais ou en poudre
- ☐ Lait
- ☐ Farine
- ☐ Beurre
- ☐ Huile d'olive
- ☐ Sel & Poivre

PRÉPARATION

1. Émincez finement l'oignon et réservez. Rincez les langues de cabillaud, égouttez et épongez avec du papier absorbant. Assaisonnez-les selon vos envies, sel, poivre, paprika...
2. Dans un bol, versez de la farine. Dans un autre bol versez du lait. Trempez-les dans le lait, bien les humecter puis dans la farine. Répétez ce mouvement si vous souhaitez une croûte plus épaisse.
3. Dans une poêle, faites chauffer le beurre et un peu d'huile. Une fois bien chaude, faites cuire l'oignon et les langues environ 10 minutes.
4. À mi-cuisson, lorsqu'elles sont bien dorées, retournez-les pour terminer la cuisson.
5. Déposez-les sur du papier absorbant avant de servir. Coupez le citron en quartier. Pressez un quartier de citron sur les langues de cabillaud. Saupoudrez un peu de persil dessus.

Servez le tout dans une assiette avec une sauce tartare. À déguster avec une salade verte, une purée de pomme de terre ou pomme de terre rôtie au four.

Bonne Dégustation !