



POISSON PANE & SA MAYONNAISE CITRON GINGEMBRE



2 pers.



4 pers.

Ingrédients

Dans votre box :

Pour le poisson pané :

Dos de cabillaud	2 pièces	4 pièces
Œuf(s)	1 œuf	2 œufs
Chapelure	50 g	100 g

Pour la mayonnaise :

Œuf	1 jaune d'œuf	1 jaune d'œuf
Gingembre	2 cm	2 cm
Citron vert	1 pièce	1 pièce

Pour la salade :

Sucrines	2 pièces	4 pièces
Gingembre	1 cm	2 cm
Citron vert	½ pièce	1 pièce
Vinaigre de riz	1 cuillère à soupe	2 cuillères à soupe
Farine	40 g	80 g

Dans votre placard :

Miel	½ cuillère à café	1 cuillère à café
Huile d'olive (mayonnaise)	5 à 10 cl	5 à 10 cl
Huile d'olive (salade)	3 cuillères à soupe	6 cuillères à soupe
Sel et poivre		



Réalisation de la recette

Préparation : 20 mn

Cuisson : 5-7 mn

1. La mayonnaise

- Dans un bol, fouettez le jaune d'œuf avec une pincée de sel et de poivre. A l'aide d'un batteur électrique, incorporez petit à petit l'huile jusqu'à avoir une consistance épaisse de mayonnaise.
- Epluchez et râpez le gingembre (attention vous devez en garder un morceau pour la salade) dans votre mayonnaise. Ajoutez le zeste du citron vert ainsi qu'un filet de jus. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin. Réservez au frais.

2. Le poisson

- Placez la farine avec un peu de sel et de poivre dans une assiette, placez la chapelure dans une assiette séparée. Fouettez le(s) œuf(s) dans un bol et mettez de côté également.
- Roulez le poisson dans la farine, puis dans l'œuf, puis dans la chapelure. Roulez de nouveau le poisson dans l'œuf puis dans la chapelure (la double couche de chapelure permet d'obtenir une panure uniforme et ultra croustillante).

3. La salade

- Dans un bol, fouettez les ingrédients de la vinaigrette ensemble : l'huile d'olive, le gingembre pelé et râpé, le zeste et le jus de citron, le vinaigre de riz, le miel, du sel et du poivre.
- Lavez et coupez grossièrement les sucrites et placez-les sur les assiettes ou dans un saladier mélangées à la vinaigrette.

4. La cuisson du poisson

- Dans une poêle avec un filet d'huile, faites revenir le poisson sur feu moyen, sur tous les côtés pour avoir une panure bien dorée. Cuissez le poisson environ 5 à 7 minutes dépendant de l'épaisseur de vos dos.
- Servez le poisson sur les assiettes accompagné de mayonnaise et de salade. Bon appétit !

5. Le mot du Chef

- Un poisson bien croustillant pour un plat très léger par rapport à la version traditionnelle. Servi avec une salade croquante et une mayonnaise exotique au gingembre, le poisson pané se réinvente avec un bon coup de peeps.

