

<http://www.cpalb.fr/filets-de-perches>



Date de mise en ligne : samedi 25 mai 2013

Copyright © Club de plongée d'Aix les Bains, lac du Bourget - Tous droits réservés

Pour 4 personnes

Astuce : Servir avec des petits pois, du riz ou des nouilles.

Ingrédients

- 1.5 livre [750g] de filets de perche
- Sel et poivre au goût
- Environ 1 tasse [250 ml] de farine
- 2 oeufs battus
- 1/2 tasse [375ml] de graines de sésame
- 3 cuillères à soupe [45 ml] d'huile végétale
- 1 cuillère à soupe [15 ml] de beurre

Préparation

Coupez le filet en 4 portions, salez et poivrez les des deux côtés. Dans trois bols séparés, mettez la farine, les oeufs et les graines de sésame. Trempez les portions de filet dans la farine et enlevez le surplus. Trempez ensuite les morceaux dans les oeufs battus puis dans les graines de sésame, en les enrobant parfaitement. Chauffez ensemble l'huile et le beurre dans un grand poêlon, à feu moyen vif. Lorsque que le gras arrête de faire des bulles, ajoutez le poisson et faites le cuire, tournant 1 fois, jusqu'à ce qu'il soit croustillant à l'extérieur et opaque à l'intérieur, environ 8 minutes. Égouttez le poisson sur du papier absorbant et servez.