



Assez facile
45 mn de préparation
15 mn de cuisson
Assez cher

Ingrédients pour 4 pers. :

Vous aurez besoin d'un mixeur pour réaliser la chapelure

- 800 g de dos de cabillaud (ou un autre poisson mais prenez de préférence des filets assez épais de poisson blanc)
- 60 g de farine
- 1 blanc d'œuf
- 150 g de pain rassis
- 1 citron vert
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre du moulin

En accompagnement :

- 1 grosse tête de brocoli (ou 2 petites)
- 400 g de riz de Camargue (ou jasmin ou thaï ou autre !)

Variantes :

N'hésitez pas à mettre d'autres légumes, sur la photo j'avais fait une version simple et rapide !
Vous pouvez également utiliser d'autres céréales : petit-épeautre, orge perlé, boulgour...
Pour une autre version de chapelure, vous pouvez utiliser du pain de campagne
Vous pouvez servir les poissons panés avec des frites (regardez en bas de page pour une recette au four délicieuse et facile) et une sauce tartare, mais ce ne sera pas léger ;-).
Pour la sauce tartare, super bonne également !, faites une mayonnaise classique et ajoutez 2 c. à café de cornichons hachés, de câpres, de cerfeuil et de persil + 1 c. à café d'estragon et de piment d'Espelette. Remuez délicatement le tout.
Il y a d'autres recettes de panures : par exemple avec du pain de campagne, du thym, du romarin et un filet d'huile d'olive. Ou pour une version très croustillante, remplacez le pain par des cornflakes (que vous mixerez grossièrement) et utilisez de la farine de riz.
Vous pouvez également utiliser de la pâte à beignet mais là, ce sera plutôt un fish & chips !



1. Pour la chapelure maison : préchauffez votre four à 100 °C. Coupez le pain rassis en morceaux, mettez-les sur une plaque de cuisson et enfournez pour 30 mn. Mixez ensuite au robot.
2. Rincez le dos de cabillaud, séchez-le dans du papier absorbant et coupez-le dans la largeur en tranches de +/- 3 cm.
3. Nettoyez la tête de brocoli, coupez-la en fleurettes.
4. Coupez le citron vert en 4 quartiers.
5. Versez dans une assiette creuse la farine, salez et poivrez. Dans une autre, le blanc d'œuf et dans une troisième, la chapelure.
6. Rincez le riz jusqu'à ce que l'eau soit bien claire. Faites-le cuire selon les indications figurant sur le paquet. Égouttez-le, remettez-le dans la casserole, couvrez et réservez.
7. Dans une autre casserole, faites cuire les fleurettes de brocoli dans de l'eau bouillante salée 3 à 5 mn (selon leur taille et vos goûts). Égouttez-les, remettez-les dans la casserole, couvrez et réservez.
8. Pendant ce temps, faites chauffer une poêle avec 2 c. à soupe d'huile d'olive.
9. Passez les tranches de poisson successivement dans la farine, le blanc d'œuf puis la chapelure. Quand l'huile est bien chaude, faites-les cuire 7 à 8 mn à feu moyen vif. Quand elles sont dorées, retournez-les délicatement avec une spatule, rajoutez un filet d'huile d'olive et laissez à nouveau dorer 7 à 8 mn. Égouttez sur du papier absorbant.
10. Pour le dressage : mettez le riz dans des grands bols individuels. Mettez à côté les fleurettes de brocoli. Puis le poisson, que vous pouvez prédécouper en lamelles. Ajoutez un quartier de citron, donnez quelques tours de moulin à poivre, arrosez d'un filet d'huile d'olive et servez aussitôt.



Si vous n'avez pas de pain rassis, ou pour gagner du temps, prenez de la chapelure toute faite. Je vous recommande en particulier la chapelure japonaise Panko qui est fine et très croustillante.
Si vous voulez accompagner votre bowl d'une sauce tartare et que vous avez besoin de conseils pour faire la mayonnaise, consultez ma page "[Techniques et astuces de chefs](#)" au paragraphe "Mayonnaise". Ensuite, vous ne la raterez plus jamais ! ;-)