

FILET DE PLIE



(Déclinable avec la
limande !)

EN BÂTONNETS

TEMPS DE PRÉPARATION

Temps total:
25 min

Préparation :
20 min

Cuisson :
5 min

INGRÉDIENTS

- 1 barquette de filets de plie (ou limande)
- Farine
- Œufs battus
- Mie de pain
- Sel, poivre
- Chicons
- 1 pomme
- Jus de citron
- Mayonnaise

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Sécher les filets de plie et les assaisonner de sel et de poivre.
- Préparer trois bols : un pour la farine, un pour les œufs battus, un pour la mie de pain.
- Tremper les filets dans la farine, puis dans l'œuf, puis dans la mie de pain en pressant légèrement.
- Émincer les chicons et couper la pomme en dés, arroser de jus de citron.
- Mélanger la mayonnaise avec les chicons et la pomme pour une salade simple.
- Faire frire les bâtonnets 4 à 5 minutes et les laisser égoutter sur papier absorbant.
- Servir avec la salade de chicons et des frites si souhaité.

