Poissons

Filet de daurade en croûte d'amandes

26 min	20 min	6 min	0	714
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le filet de daurade

- 4 **Filet(s) de daurade**
- 100 g **Farine**
- 1 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**
- 2 dl **Huile de tournesol**
- 5 cl **Eau**
- 200 g **Amande(s) en poudre**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

- 1 **Amande(s) effilée(s)**

Étape 1

Préparation du filet de daurade en croûte d'amandes

1. Parer et laver les filets, ôter la peau.
2. Prendre 3 plaques. Dans la première verser la farine. Dans la seconde ajouter l'oeuf, l'eau et l'huile, assaisonner et mélanger le tout.
3. Le mélange oeuf battu, eau et huile est nommé "anglaise".
4. Dans la dernière plaque verser les amandes en poudre.
5. Assaisonner les filets avec du sel et du poivre. Les paner dans la farine, l'anglaise et les amandes en poudre.
6. La poudre d'amandes remplace la chapelure.
7. Tamponner légèrement pour faire adhérer les amandes aux filets de daurade.
8. Faire légèrement chauffer l'huile dans une poêle, déposer délicatement les filets de daurade.
9. Cuire lentement sur la première face pendant 3 minutes. Puis retourner délicatement et terminer la cuisson pendant 3 minutes.

Étape 2

Dressage

1 Dresser les filets de daurade dans des assiettes, décorer avec des amandes effilées et poêlées. Servir.