



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.