



Entrées chaudes aux produits de la mer

Bâtonnets de poisson et sauce rémoulade



30 min 10 min 20 min **0** **472**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation du poisson

- 1 Déposer les filets de poisson sur une planche à découper et les éponger à l'aide de papier absorbant.
- 2 Couper les filets en morceaux de 5 cm de long sur 2 cm de large.
- 3 Saler.

Étape 2

Préparation de la panure

- 1 Eplucher les gousses d'ail à l'aide d'un couteau d'office. Hacher sur une planche à découper à l'aide d'un couteau de chef.
- 2 Bien laver la coriandre et l'émincer grossièrement.
- 3 Verser la chapelure dans une assiette creuse, ajouter l'ail et la coriandre. Assaisonner avec le paprika, le sel et le poivre.
- 4 Zester le citron et ajouter à la panure.
- 5 Garder une partie du zeste pour le dressage. Réserver le citron pour la rémoulade.
- 6 Mélanger la panure à l'aide d'une fourchette.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le poisson

450 g **Morue**
1 **Sel**

Ingrédients pour la panure

2 **Gousse(s) d'ail**
2 branche(s) **Coriandre**
100 g **Chapelure**
1 c. à café **Paprika**
1 **Sel**
1 **Poivre**
1 **Citron(s)**
2 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)

Ingrédients pour la rémoulade

120 g **Mayonnaise**
1 c. à soupe **Ketchup**
1 c. à café **Ail en poudre**
3 pincée(s) **Paprika**
1 pincée(s) **Poivre**

Étape 3

Préparation des bâtonnets

- 1 Etaler du papier sulfurisé sur une plaque de cuisson.
- 2 A l'aide d'une fourchette, battre les oeufs dans un saladier.
- 3 Plonger les morceaux de poisson un à un dans le mélange d'oeuf. Laisser s'égoutter l'excès d'oeuf pendant quelques secondes puis rouler le poisson dans la panure.
- 4 Placer les bâtonnets de poisson panés sur la plaque de cuisson.
- 5 Répéter l'opération avec tous les morceaux.

Étape 4

Cuisson du poisson

- 1 Préchauffer le four à 190°C (Th 6-7).
- 2 Enfourner le poisson pendant 6 à 8 minutes.
- 3 Retirer la plaque de cuisson du four. A l'aide d'une pince, retourner les bâtonnets et les enfourner à nouveau pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient cuits à cœur et bien dorés.
- 4 Sortir le poisson du four et laisser refroidir pendant 10 minutes.

Étape 5

Préparation de la rémoulade louisianaise

- 1 Dans un saladier, verser la mayonnaise, le ketchup, le paprika, l'ail en poudre, le poivre, le relish à l'aneth, la sauce piquante, la moutarde et la sauce Worcestershire.
- 2 Couper le citron en deux et le presser au-dessus du saladier en retirant les pépins.
- 3 Fouetter la préparation pour mélanger tous les ingrédients.

Étape 6

Dressage

- 1 Bien laver la coriandre et l'éponger sur du papier absorbant. Récupérer les feuilles.
- 2 Décorer la rémoulade avec la coriandre et les zestes de citron.
- 3 Couper le citron en quartiers.
- 4 Servir les bâtonnets de poisson encore chauds accompagnés de rémoulade et de morceaux de citron.

1 c. à café **Relish**
1 **Sauce piquante**
1 c. à café **Moutarde**
1 c. à café **Sauce Worcestershire**

Ingrédients pour la présentation

4 branche(s) **Coriandre**
1 **Citron(s)**