Alison Price Becker

Poissons

Poisson chat pané sur lit de riz aux haricots rouges

1h	20 min	40 min	0	618
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des légumes

1. Emincer les tiges de céleri, puis les hacher grossièrement au couteau. Réserver dans un saladier.
2. Couper les extrémités de l'oignon rouge. L'émincer en rondelles. Puis le hacher grossièrement. Réserver avec le céleri.
3. Couper le poivron vert en deux. Retirer les pépins, le pédoncule et les membranes blanches. L'émincer en lanières puis en dés. Réserver dans le saladier.
4. Peler et hacher les gousses d'ail. Réserver avec les autres légumes.
5. Faire chauffer une poêle sur feu vif avec de l'huile d'olive. Vérifier la température avec un petit morceaux d'ail : quand il grésille, la poêle est chaude.
6. Ajouter alors les légumes. Mélanger. Les faire revenir jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres.
7. Ajouter les haricots rouges. Mélanger. Assaisonner de poivre, de poudre d'oignon et de sauce piquante. Puis laisser mijoter sur feu doux.
8. Faire chauffer une casserole avec du bouillon de

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le poisson et sa panure

- 4 **Filet(s) de lieu**
- 100 g **Farine**
- 100 g **Farine de maïs**
- 60 ml **Lait demi-écrémé**
- 2 **Oeuf(s) entier(s)**
- 6 cl **Huile d'olive**
- 1 c. à café **Piment en poudre**
- 1 **Sel**
- 1 **Gros sel**
- 1 **Poivre**

Ingrédients pour le riz aux haricots rouges

- 250 g **Haricots rouges cuits**
- 25 cl **Bouillon de légumes**
- 100 g **Riz Basmati**
- 1 **Oignon(s) rouge(s)**
- 1 **Poivron(s)**
- 2 branche(s) **Céleri-**

légumes. Couvrir et porter à ébullition.

9 Pour la cuisson du riz, mettre deux volumes de liquide pour un volume de riz.

10 Une fois le bouillon à ébullition, verser le riz et couvrir.

Étape 2

Préparation du poisson

1 Casser les oeufs dans un saladier. Ajouter le lait. Fouetter.

2 Verser ce mélange dans un plat creux.

3 Dans un autre plat creux, mélanger la semoule de maïs avec la farine et le piment. Assaisonner de sel et de poivre.

4 Prendre un filet de poisson. Le passer d'abord dans le mélange oeufs-lait, puis dans le mélange sec.

5 Réserver les filets dans une assiette.

6 Vérifier la cuisson du riz. S'il reste encore un peu croquant, prolonger de quelques minutes et découvrir la casserole.

7 Mettre une poêle sur feu vif avec de l'huile.

8 Ajouter du gros sel et du poivre dans la poêle. La faire chauffer mais sans la faire fumer.

9 Une fois la poêle chaude, déposer les filets de poissons enrobés de panure.

10 Une fois le riz cuit, l'ajouter aux légumes. Laisser le tout sur feu doux le temps que le poissons cuise.

11 Une fois le poissons doré sur une face, le retourner.

Étape 3

Dressage

1 Déposer un lit de riz aux haricots rouges dans une assiette.

2 Poser un filet de poisson dessus. Servir.

Branche

1 **Gousse(s) d'ail**

2 c. à soupe **Huile d'olive**

1 c. à café **Oignons en poudre**

1 c. à café **Sauce piquante**

1 **Sel**

1 **Poivre**