

Cabillaud pané au parmesan

Ingrédients pour 2 personnes :

2 pavés de cabillaud (ou filet)

Difficulté : Facile

60 g de parmesan frais râpé

Préparation : 15 min

30 g de chapelure

Cuisson : 15 min

2 oeufs

25 g de beurre

Sel & poivre

Préparation :

Dans une assiette creuse, mélangez le parmesan et la chapelure

Dans une autre assiette, battez les oeufs et ajoutez y un peu de sel et de poivre.

Trempez chaque morceau de cabillaud dans la farine, puis dans les oeufs et enfin dans la chapelure. Recommencez l'opération une fois.

Faites fondre le beurre dans une poêle et faites y cuire les poisson panés 5 min de chaque côté. Salez légèrement.

Accompagnez d'une bonne purée de petits pois ou du riz

Vous reste plus qu'à passer à table

Bon appétit à toutes & tous !!