



Toque & Tablier



Cabillaud pané façon meunière

Atelier P'tits Marmitons : 6-8 ans

Pour 4 personnes.

Préparation 15 min

Ma liste de courses... Chez

Le poissonnier :

- 4 filets de cabillaud (un peu épais et sauvage de préférence)

Le primeur :

- 2 citrons jaunes non traités
- Une petite botte de ciboulette

Le crémier :

- 15 g de beurre
- 2 œufs

L'épicier :

- 3 cuillères à soupe d'huile
- Sel, poivre
- 40 g de farine
- 100 g de chapelure

Mon secret chuchoté à l'oreille : tout le secret réside dans la cuisson : ne cuisez pas trop les poissons (3 ou 4 minutes par face suffisent généralement, assurez-vous de la cuisson avec un cure-dent : il doit entrer dans la partie la plus épaisse sans difficulté). De plus, surveillez-bien la dorure du poisson pour ne pas qu'elle brûle. Ne mettez pas un feu trop fort mais un feu modéré pour que ça dore tranquillement et surveillez en permanence.

1. Faites prélever par votre enfant le zeste d'un citron jaune dans une assiette creuse dans laquelle vous ajouterez la chapelure, du sel et du poivre. Faites-lui mélanger et réservez. Dans une autre assiette creuse, faites-lui casser 2 œufs et mélanger avec une fourchette. Enfin, dans une 3^{ème} assiette, faites-lui verser la farine.
2. Mettez-les dans l'ordre suivant et en file indienne: l'assiette de farine, puis celle des œufs et enfin la chapelure. Rangez-les du plus loin au plus près de la gazinière sur laquelle vous aurez posé une grande poêle avec le beurre et l'huile à fondre sur feu vif.
3. Ciselez la ciboulette, réservez. Faites-lui trempez vos filets de cabillaud dans la farine, puis les œufs et la chapelure et faites-les cuire quelques minutes sur feu modéré (3-4 minutes par face, tout dépend de l'épaisseur des filets) dans la poêle. Une fois posé dans la poêle, faites-lui parsemer chaque filet de ciboulette (vous procéderez de même pour l'autre face).

4. Envoyez avec le 2^{ème} citron que vous aurez coupé en quartiers.
Servez avec l'accompagnement de votre choix : tout leur va !