



2 personnes



10 minutes



15 minutes

Filet de cabillaud pané au parmesan

1- Dans un saladier, mélangez ensemble la chapelure, le parmesan et l'huile d'olive. Étalez la panure sur une feuille de papier sulfurisé qu'elle sèche légèrement.

2- Coupez les filets en deux, plongez-les dans la farine, puis dans les oeufs battus avec sel et poivre. Posez-les dans la panure recto-verso. Faites-les cuire à la poêle dans du beurre, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés des deux côtés.

2 filets de cabillaud
2 belles poignées de chapelure
2 CS de parmesan râpé
2CS d'huile d'olive
2 oeufs battus
1 assiette de farine
Sel, poivre