

FESTIVAL DE GASTRONOMIE



Par Mickaël CLOAREC
Cantine scolaire
(Plougouver)

Poisson pané et ketchup maison



INGRÉDIENTS



Poisson pané

- 400 g de poisson blanc
- 2 œufs
- 100 g de farine
- 100 g de chapelure
- Sel, poivre

Ketchup maison

- 1 oignon
- 500 g de tomates fraîches
- 1 gousse d'ail
- 5 cl de vinaigre balsamique
- 25 g de sucre
- Sel, poivre

RECETTE

- + Couper et faire revenir l'oignon, l'ail et les tomates.
- + Détailler des cubes de poisson blanc.
Disposer la farine, les œufs battus et la chapelure dans trois assiettes distinctes.
Passer les cubes de poisson dans cet ordre.
- + Mixer au mixeur plongeant le ketchup et assaisonner puis réserver.
- + Cuire les cubes de poisson à la poêle ou bien à la friteuse à 180°C.
Servir.