

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 morceau 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**