



FILETS DE PERCHES LOË PANÉS AU PANKO, SAUCE WASABI

INGRÉDIENTS

- 800 g de filets de perches frais LOË, avec peau
- 2 cs de farine de riz
- 2 blancs d'œuf
- 200 g de Panko (chapelure japonaise très légère)
- Huile de pépin de raisin
- 4 cc de ciboulette finement ciselée
- Fleur de sel
- Poivre du moulin

Sauce wasabi

- 2 cs de pâte de wasabi
- 3 cs d'eau
- 1 dl de yaourt grec
- 1 dl de yaourt grec
- Le zeste d'un citron vert
- 1 cs de sauce soja

PRÉPARATION

Sauce wasabi

Dans un bol, mélanger à l'aide d'un fouet, le wasabi et l'eau et continuer avec un peu de yaourt grec. Verser ensuite le reste de yaourt, ajouter le zeste de citron vert et terminer avec la sauce soja. Filmer au contact et réserver au frais.

Filets de perches panés

Dans une assiette creuse, déposer la farine de riz. Dans une deuxième assiette creuse, déposer les blancs d'œuf et, à l'aide d'une fourchette, fouetter légèrement. Dans une troisième assiette creuse, déposer la chapelure Panko.

Disposer les filets de perches sur du papier absorbant, saler et poivrer. Passer les filets dans la farine (veiller à bien couvrir les deux côtés), puis dans les blancs d'œuf puis terminer par la chapelure Panko.

Faire chauffer de l'huile dans une poêle à frire et plonger les filets dans l'huile chaude. Cuire 2 min de chaque côté, jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée et croustillante. Égoutter sur du papier absorbant et saupoudrer de fleur de sel. Servir sans attendre.

Trucs & astuces

Vous pouvez aromatiser la chapelure Panko en ajoutant une pointe de curry ou de l'oignon en poudre.

Ces filets de perches croustillants se dégustent également très bien avec la sauce Barbare, une exclusivité LOË en vente sur notre boutique www.lapercheloe.ch

