

Recette

FILETS DE POISSON DORÉ

Type

Plat

Temps

Préparation : 30 mn

Difficulté

Facile

Personnes

4

Ingrédients

- 4 filets de poisson blanc (cabillaud ou dorade par exemple)
- 1 cuillère à soupe de sauce d'huitre
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- Fécule de maïs (type Maïzena)
- 2 à 3 cuillères à café d'huile d'olive



Etape 1	Faire chauffer dans une poêle l'huile, la sauce soja et la sauce d'huitre
Etape 2	Ajouter les filets de poissons et les faire frémir rapidement (pour qu'ils ne s'effritent pas ensuite)
Etape 3	Les enrober de fécule de maïs en les mettant d'un coté et de l'autre dans une assiette contenant la fécule
Etape 4	Les faire cuire à feu vif dans la poêle et ajouter progressivement un peu d'eau lorsque le poisson accroche

Servir avec du riz ou des légumes !