

Poisson pané aux amandes

Je n'ai jamais eu la chance de manger à la cantine pendant toute ma scolarité. Je dis bien "chance" car j'enviais mes copines qui restaient entre elles le midi alors que moi je rentrais chez Mamie tous les jours.

Certes on se régalaient bien chez elle mais moi je voulais aussi me plaindre de la mauvaise "bouffe" de la cantine comme les autres. Je n'ai jamais compris par exemple, pourquoi les bâtonnets de poisson pané étaient si détestés.

Et puis un jour ma mère nous en a préparés et j'ai compris! Je jetais toute la chapelure huileuse et je ne mangeais que la chair du poisson. Du coup maintenant, je préfère les préparer moi-même, c'est bien meilleur, surtout en l'enrobant de poudre d'amandes pour un résultat plus gourmand.

Et chez vous, quel est le souvenir de cantine qui vous a laissé un goût amer jusqu'à présent?

[Imprimer](#)

Poisson pané aux amandes

Auteur: Piment-Oiseau

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 5 minutes

Temps total: 25 minutes

Pour 4 personnes

Ingredients

- - 4 [pavés de merlu](#) surgelés
- - 2 oeufs battus
- - 8 cuillères à soupe de poudre d'amandes
- - 4 cuillères à soupe de farine
- - sel
- - poivre
- - un filet d'huile végétale

Instructions

1. Laissez décongeler les pavés de merlu puis épongez-les. Répartissez la farine, les oeufs battus et la poudre d'amandes dans 3 assiettes creuses. Salez et poivrez les pavés de merlu, puis enrobez-les de farine. Trempez-les dans les oeufs battus puis roulez-les dans la poudre d'amandes. Faites chauffer un filet d'huile dans une poêle et faites-y saisir les pavés de merlu sur les deux faces, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Servez bien chaud.

Astuce: pour une cuisson moins grasse, vous pouvez enfourner les pavés de merlu pendant 20 min à 180°C.
