

# Des filets de morue poêlés

## Ingredients

- 400 gr de filets de morue pour 3 personnes (sur la photo ci-dessous, j'en ai 800 gr).
- Grande assiette remplie de farine.
- Grande assiette avec deux œufs battus.
- Huile d'olive.
- Beurre. Sel et poivre.
- Jus de citron.



## Préparation

- Assécher vos filets sur un papier essuie-tout (frais ou décongeler).
- Tremper dans les œufs battus et égoutter.
- Passer délicatement dans la farine, sans laisser aucun surplus de farine.
- Secouer vigoureusement les morceaux pour enlever l'excédent de farine. Si vous préférez une panure plus épaisse, répéter de nouveau le trempage dans les œufs et la farine.
- Saler et poivrer.
- Dans une grande poêle antiadhésive, mettre moitié huile et moitié beurre.
- Faire saisir votre morue à feu vif.
- Baisser le feu et cuire jusqu'à l'obtention d'une croûte croustillante, en gardant le centre du poisson tendre.
- La cuisson prendra entre 2 à 4 minutes, selon l'épaisseur du poisson.
- Tourner pour faire dorer l'autre côté.
- Votre poisson sera cuit quand la chair se détachera.

Si votre panure est trop épaisse, il sera facile de trop faire cuire votre morue, qui alors deviendra raide. Pendant la cuisson, éviter de presser le morceau de poisson avec votre spatule pour ne pas trop en faire sortir l'eau. Si vos filets sont trop grands, coupez-les en quatre morceaux pour faciliter la cuisson dans la poêle.

Vous pouvez utiliser cette recette de morue avec le pangasius ou les darnes de saumon, mais jamais avec des poissons à chair plus tendre comme le tilapia. Alors matelots, jetez les amarres et redécouvrez la morue, avec un vin blanc frais.