

... AU DEJEUNER

RECETTE du JEUDI 7 mai

Poisson Pané Coco et salade Avocat Orange

Ingrédients 4 personnes

Pour la salade :

2 avocats / 4 oranges non traitées / 50 g de raisins secs / 2 càs d'huile de noisette
1 càc de jus de citron / 1 càs de graine de sésame / 1 càc de miel
2 pincées de piment d'Espelette / Fleur de sel

Pour la poisson :

4 filets de cabillaud / 3 œufs / 1 càc de coriandre en poudre
100 g de farine de noix de coco / 100 g de noix de coco râpée
huile d'olive (pour la cuisson)



PRÉPARATION : (45 mn / cuisson : 10 mn)

Préparation de la Salade

- Faire griller les graines de sésame 2 minutes dans une poêle sans matière grasse.
- Prélever le zeste d'une orange et la presser pour recueillir le jus. Verser le jus dans un bol avec le miel, le jus de citron et le piment d'Espelette.
- Couper les 3 oranges restantes en commençant par enlever la peau au couteau en prenant garde de ne pas laisser de "blanc", ensuite détailler les suprêmes (quartiers).
- Coupez les avocats en morceaux après les avoir pelé.
- Pour finir : Dressez vos assiettes en mélangeant les morceaux d'avocats et les suprêmes d'orange. Arrosez avec la sauce au jus d'orange, puis ajoutez l'huile en filet. Décorez de zeste d'orange, de raisins secs, de fleur de sel et de graines de sésame grillée.

Préparation du Poisson

- Dans une assiette, battre les œufs.
- Rajouter une cuillère à café de coriandre en poudre, une pincée de sel et de poivre.
- Dans une seconde assiette, mettre de la farine de coco.
- Dans une troisième assiette, mettre de la noix de coco râpée.
- Tremper le poisson dans la farine de noix de coco pour qu'il en soit totalement recouvert.
- Badigeonner d'œuf le poisson recouvert de farine de coco.
- Le tremper, ensuite, dans la noix de coco râpée.
- Faire chauffer la poêle et placer ensuite le poisson pour le faire dorer sur tous les cotés.



BONNE DEGUSTATION !