

Bâtonnets de poisson

Mise en place et préparation: env. 15 min.

Cuisson: env. 10 min

Pour env. 12 pièces

400 g de filets de merlu surgelés, coupés dans la largeur en lanières de 2 cm

½ c. à soupe de paprika

¼ de c. à café de piment en poudre

⅔ de c. à café de sel

1 œuf

100 g de corn-flakes, finement écrasés au rouleau à pâtisserie

1 c. à café de jus de citron

Assaisonner le poisson. Battre l'œuf en omelette dans une assiette creuse, mettre les corn-flakes dans une assiette plate. Tourner le poisson dans l'œuf puis dans les cornflakes, appuyer pour faire adhérer, disposer sur une plaque chemisée de papier cuisson.

Cuisson: env. 10 min au milieu du four préchauffé à 240°C. Retirer, arroser de jus de citron.

Par pièce: lipides 1 g, protéines 7 g, glucides 7 g, 278 kJ (66 kcal)

