

Colin pané et pommes de terre sautées



AVANT :

- Se laver les mains
- Préparer l'ensemble des ingrédients et du matériel

INGREDIENTS (pour 2 personnes)	MATERIELS
<ul style="list-style-type: none">- 2 pavés de colin- 1 œuf- Farine- Sel, poivre- Chapelure- Beurre- 4 rondelles de citron Pour accompagner : pomme de terre sautées, huile	<ul style="list-style-type: none">- Couteau d'office, couteau économe, 3 assiettes plates, papier cuisson, 2 poêles, 1 plat de service, 1 cuillère à soupe

Les étapes

- Dans une assiette plate, versez le fond de farine et dans une autre la chapelure.
- Dans une assiette légèrement creuse, battez l'œuf.
- Salez, poivrez les filets de poisson des deux côtés.
- Imprégnez-les des deux côtés de farine puis d'œuf battu puis de chapelure.
- Faites frire à la poêle dans de la matière grasse jusqu'à ce que la panure soit bien dorée.
- Eplucher et laver les PDT
- Les couper en dés, les laver, les essuyer avec un torchon propre
- Les faire revenir dans une poêle avec de l'huile