

Limande panée et crème au raifort doux

Nombre de personnes : 4

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 10 min

Ingrédients :

- 4 filets de limande
- 1 cuil. à soupe de Raifort doux prêt à l'emploi
- 1 jus de citron
- 75 g de beurre
- 1 oeuf
- 20 cl de crème fraîche
- 6 cuil. à soupe de farine
- 6 cuil. à soupe de chapelure
- sel, poivre



Étapes :

- Rincer les filets de limande et les éponger.
- Verser la farine dans une assiette creuse et la chapelure dans une autre. Casser et battre l'oeuf entier dans une troisième assiette, saler et poivrer.
- Passer les filets successivement dans la farine, l'oeuf battu puis la chapelure, des deux côtés.
- Chauffer le beurre dans une poêle, déposer les filets de poisson panés et faire cuire 3 min de chaque côté à feu moyen.
- Disposer les limandes dans un plat de service et les assaisonner de sel et de poivre. Réserver au chaud.
- Jeter le beurre de cuisson et verser dans la poêle le jus de citron et la crème fraîche. Faire bouillir 1 min.
- Hors du feu, ajouter le Raifort doux prêt à l'emploi et mélanger.
- Servir la sauce en saucière et accompagner de brocolis cuits à la vapeur.