



Plats d'accompagnement

Fishsticks 'maison'

Pour 4 personnes.

Ingrédients

700 grammes de cabillauds
100 grammes de chapelure japonaise
100 grammes de farine
2 blancs d'œufs (battus)

Méthode de préparation

Séchez les filets de poisson et coupez-les en lamelles.

Salez et poivrez. Passez le poisson d'abord dans la farine, puis dans le blanc d'œuf et enfin dans le panko.

Passez les fishsticks 4 minutes dans une friteuse à 170°C pour qu'ils soient bien dorés. Faites-les égoutter sur du papier de cuisine. Servez avec [la crème de brocoli](#).

Ustensiles de cuisine

Friteuse

