

Filets de maigrette panés, riz sauce au beurre



Plat **Facile**

Pour : 4 personnes

Préparation : 10 mn

Cuisson : 15 mn

La maigrette est un petit maigre.... Et le maigre est un poisson pêché sur les côtes Atlantique. Son nom vient de sa chair blanche qui le fait paraître "maigre".... En balade sur le marché de Royan, j'ai demandé au poissonnier de me lever les filets de 2 maigrettes.

Ingrédients

- 4 filets de maigrette
- 1 oeuf - battu dans du lait
- sel
- poivre
- chapelure
- huile d'olive
- riz thai - pour l'accompagnement

Préparation

- 1 Dans un petit saladier, battre l'oeuf et ajouter un peu de lait. Saler et poivrer.
- 2 Dans une assiette, verser de la chapelure.
- 3 Passer les filets dans l'oeuf battu puis dans la chapelure. Faire frire dans l'huile d'olive jusqu'à ce que la panure soit bien dorée.
- 4 Pendant ce temps, cuire le riz dans de l'eau parfumée d'un cube.
- 5 J'ai accompagné le riz d'une sauce au beurre... Hum! délicieux....

Proposé par



La Guillaumette

La Guillaumette, c'est moi! une lorraine devenue charentaise à l'heure de la retraite. Une de mes passions est de mijoter de bons petits plats. Mais j'en ai bien d'autres. Venez à ma rencontre en visitant mon blog "**LA GUILLAUMETTE**". Ainsi, nous ferons connaissance.

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

