

Tilapia frit à la noix de coco

4 portions

Matériel nécessaire :

- ❖ planche à découper
- ❖ couteau d'office
- ❖ cul-de-poule
- ❖ 3 plats creux
- ❖ poêle antiadhésive
- ❖ spatule

Ingrédients :

- ❖ 400 filets de tilapia sans peau (400 g) (ou autre poisson blanc comme la sole, l'aiglefin, le turbot ou la morue)
- ❖ 100 ml de noix de coco râpée (non sucrée)
- ❖ 100 ml de germe de blé (ou chapelure de pain)
- ❖ 1 oeuf
- ❖ 15 ml de lait
- ❖ 2,5 ml de curry
- ❖ 100 ml de farine
- ❖ Au goût sel, poivre
- ❖ 30 ml d'huile végétale

Méthode :

Préparer la panure

Dans un plat creux, mélanger la noix de coco râpée avec le germe de blé.

Préparer l'anglaise

Casser l'œuf dans un cul-de-poule. Ajouter le lait et le curry, battre avec une fourchette.

Déposer la farine dans un plat creux.

Épisode 51 – Filet de tilapia pané à la noix de coco

Paner le tilapia

Déposer les filets sur une planche, couper chacun des filets en deux au milieu. Couper à nouveau chacun des morceaux en deux.

Placer les plats devant soi : farine, anglaise (œuf battu au lait) et chapelure coco/blé.

Passer chacun des morceaux de tilapia d'abord dans la farine, puis dans l'anglaise et enfin dans la chapelure coco/blé.

Déposer dans une assiette.

Frir le tilapia

Chauffer l'huile végétale dans une poêle antiadhésive, déposer les filets de tilapia et cuire 5 minutes de chaque côté à feu moyen.