



*Avec sa croûte dorée mais tendre, ce filet de poisson est rapide et facile à préparer.*

## Poisson pané aux épices

- > Rincer les filets de poisson sous l'eau froide courante. Les poser sur le plan de travail. Couper le citron, arroser les filets avec le jus et saler (**photo 1**).
- > Mélanger la farine avec le paprika ou le curry dans une assiette. Passer les filets de poisson dans ce mélange pour les enrober entièrement (**photo 2**).
- > Mettre le beurre à chauffer dans une poêle. Faire dorer le poisson 3 à 4 minutes de chaque côté (**photo 3**). Présenter sur assiette avec des rondelles de citron. Servir en accompagnement une salade de pommes de terre ou des pommes de terre à l'eau.

### Les couverts à poisson

La fourchette et le couteau à poisson ont une forme particulière. Les dents et la lame ne sont pas trop aiguisés de façon à ne pas abîmer le poisson.