

FILETS DE POISSON CROUSTILLANTS AU FOUR



Ces filets de poisson croustillants au four sont parfaits pour un dîner rapide et équilibré. La panure à base de chapelure et d'herbes apporte une texture dorée et croustillante tout en conservant un poisson tendre et moelleux à l'intérieur.

Infos

- **Temps de préparation:** 10 mins
 - **Temps de cuisson:** 20 mins
 - **Portions:** 4 portions
-

Ingredients

- 4 filets de poisson blanc
 - 80 g de chapelure
 - 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
 - 1 gousse d'ail hachée
 - 1 cuillère à café d'herbes séchées
 - Sel et poivre
 - 1 citron
-

Préparation

Etape 1

Préchauffer le four à 200°C. Préparer une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson.

Etape 2

Mélanger la chapelure avec l'ail haché, les herbes, le sel et le poivre dans un bol.

Etape 3

Badigeonner les filets de poisson avec un peu d'huile d'olive puis les enrober de chapelure.

Etape 4

Déposer les filets sur la plaque et cuire environ 18 à 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Etape 5

Servir chaud avec des quartiers de citron et un accompagnement au choix.