



Poisson pané avec panure à la bière et au pain

Avec Vita+ Flocons d'Avoine

Plat principal En-cas

4 à 6 personnes

Ingrédients

- Pâte à la bière
 - 225 g de farine
 - 25 g de jaune d'œuf
 - 5 g de levure chimique
 - 350 g de gueuze
- Sauce tartare à la mangue
 - 40 g d'œuf
 - 20 g de moutarde
 - 200 g d'huile végétale
 - 20 g de vinaigre
 - 25 g de câpres
 - 25 g de cornichons
 - 15 g de persil plat
 - 10 g de ciboulette
 - 15 g d'échalote
 - 50 g de mangue fraîche
- 800 g de filet de plie
- 250 g de farine
- ½ pain Vita+ Flocons d'Avoine

1. Préparez la pâte à la bière : mélangez tous les ingrédients dans un saladier au fouet et laissez reposer pendant 4 heures au frais (idéalement, faites cette préparation la veille).
2. Préparez la sauce tartare à la mangue : mélangez le jaune d'œuf, la moutarde et le vinaigre dans un grand bol ou saladier avec un mixeur batteur jusqu'à obtention d'un mélange homogène. En maintenant la vitesse du mixeur à vitesse moyenne, ajoutez doucement l'huile végétale. Lorsque toute l'huile a été ajoutée, passez en vitesse maximale jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Hachez très



Matériel

- Friteuse



Cette recette est faite avec Vita+ Flocons d'Avoine

Vita+ Flocons d'Avoine réunit tous les bienfaits des flocons d'avoine, des graines de tournesol et des graines de lin dans un pain délicieux.

finement l'échalote, le persil, la ciboulette, les câpres et les cornichons. Lavez, épluchez et coupez la mangue fraîche en brunoise fine. Ajoutez tous les condiments à la mayonnaise et mélangez. Cette sauce tartare ne peut se garder que maximum 2 jours au frigo.

3. Coupez les tranches de pain en cubes de 0,5 cm et placez-les dans la pâte à la bière.
4. Coupez les filets de plie en aiguillettes et passez-les dans la farine. Enlevez l'excédent de farine. Plongez-les ensuite dans la pâte à la bière. Faites-les cuire 3-4 minutes à la friteuse à 180°C. Egouttez-les sur du papier absorbant et salez légèrement.
5. Servez le poisson pané avec un pot de sauce tartare à la mangue. Cette recette peut également être réalisée avec des filets de volaille.