

Recettes de cuisine française de la mer

Filets de colin panés à la poudre de colombo

Ingrédients pour 2 personnes

- 3 ou 4 filets de colin
- 1 œuf
- Farine
- Poudre à colombo
- 1 cuillère à soupe d'huile
- Chapelure
- Sel
- Poivre

Budget : €

Difficulté : facile

Préparation : 10 mn

Cuisson : 5 mn

Saupoudrer les filets de poudre à colombo.

Saupoudrer de farine.

Mettre la chapelure dans une assiette.

Battre l'œuf dans un bol.

Tremper les filets dans l'œuf puis les passer dans la chapelure.

Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une poêle.

Y déposer les filets.

Saler et poivrer.

Cuire 2 à 3 mn de chaque côté.