**Poissons panés maison**

Ingrédients : (pour 5-6 personnes, soit 15 poissons panés)

- 500 g de poisson blanc  
- Un demi bouquet de persil frais  
- 2 gousses d'ail  
- Sel, poivre  
- Citron  
- Huile d'olive

Panure :

- 2 blancs d'oeufs  
- 4 CàS de farine  
- 100 g de chapelure

Recette :

Versez la farine dans une assiette creuse, versez la chapelure dans une assiette creuse et les blancs d'oeufs légèrement battus à la fourchette dans une autre assiette creuse.

Mixez le poisson avec le persil, l'ail, un peu de sel et de poivre. Formez des galettes entre vos mains. Trempez chaque galette dans la farine, puis dans le blanc d'oeuf, puis dans la chapelure.

Déposez vos poissons panés au fur et à mesure sur une assiette et laissez reposer au réfrigérateur pendant 30 mn environ.

Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive. Faites dorer vos poissons panés pendant 5 mn de chaque côté.

Servez bien chaud avec du citron et de la purée de pommes de terre.

***http://www.evacuisine.fr/***