

Fish'n'chips sans friture (Le palais gourmand)

4 filets de poisson à chair blanche d'environ 180 g (6 oz) chacun

1/2 tasse de farine

2 oeufs, battus

3/4 tasse de chapelure

1/4 tasse de pacanes, finement broyées

1 tige de thym frais, feuilles enlevées et hachées (mis 1 c. à thé de séché)

Au goût, piment de Cayenne

Au goût, sel et Poivre du moulin

1 c. à table d'huile d'olive

Préchauffer le four à 220°C (425°F). Placer 3 assiettes à tarte ou bols peu profonds sur le plan de travail. Déposer la farine dans le premier bol, les oeufs battus dans le deuxième, et la chapelure, les pacanes, le thym, le poivre de Cayenne, le sel et le poivre dans la troisième.

Saler et poivrer le poisson. Tremper les filets de poisson dans la farine, puis dans le mélange d'oeufs et, enfin, dans le mélange de chapelure.

Faire chauffer une plaque à pâtisserie au four pendant 5 minutes. Lorsque la plaque est chaude, l'arroser avec 1 c. à table d'huile d'olive. Déposer le poisson sur la plaque. Cuire au four pendant environ 10 à 12 minutes, selon l'épaisseur, en retournant à mi-cuisson.