

Poisson poêlé à la cajun (Le palais gourmand)

300 à 400 g filets de poisson blanc ferme d'un demi-pouce d'épaisseur

2 c. à thé d'huile d'olive

1 c. à thé de beurre

1 c. à soupe de farine (**omis**)

1 c. à thé de sucre

1 c. à thé de paprika fumé

1 c. à thé d'origan séché

1/2 c. à thé de cumin moulu

1 pincée poivre de Cayenne (facultatif)

Poivre au goût

Mélanger la farine, le sucre, paprika fumé, l'origan séché, le cumin, le poivre de cayenne et le poivre. Verser dans une assiette. Chauffer l'huile et le beurre dans un poêlon, passer les 2 côtés de votre poisson dans le mélange d'épices et faire cuire environ 4-5 minutes de chaque bord.