

Toute l'année

Croque-Poisson

Spécial
enfants



PAVILLON FRANCE

RECETTE
en 20'
chrono!



PAVILLON FRANCE

La marque des produits
de la pêche française

RECETTE
EN VIDÉO

sur
pavillonfrance.fr





Croque-Poisson



Préparation  20 mn

Cuisson  5 mn

Pour 4 personnes



Pour réussir
une cuisson
à la poêle,
penser à bien
la faire chauffer
avant.

Recette en vidéo



- 2 filets de poisson blanc (lieu jaune, lieu noir)
- 4 tranches de pain de mie
 - 30 g de gruyère râpé
 - 1 tomate rouge
 - 1 tomate jaune
 - 1 filet d'huile d'olive
 - 1 pincée de sel



1. Parsemer de gruyère râpé deux tranches de pain de mie, puis y disposer les tomates coupées en tranches.
2. Couper les filets de poisson en fines tranches et les assaisonner avec du sel, les disposer sur les tomates et ajouter un peu de fromage par-dessus.
3. Recouvrir avec les tranches de pain de mie et tasser pour bien répartir les ingrédients.
4. Préchauffer la poêle et verser un filet d'huile d'olive. Poser délicatement les croque-poissons dans la poêle.
5. Faire dorer les croque-poissons 2 minutes de chaque côté en appuyant dessus.
6. Trancher les croque-poissons en biais, les disposer sur une assiette, à table !



Avec PAVILLON FRANCE, savourez toute la fraîcheur des produits de la pêche française: du bateau à l'assiette, plus de 50 espèces de poissons, coquillages et crustacés pour varier les plaisirs au rythme des saisons.

Toutes nos recettes sur pavillonfrance.fr

