



THE J.M. SMUCKER Co

Filet de morue dans une sauce à la moutarde

Prep Time Cook Time Serves Difficulty

15 mins 12 mins 4 N/A

Ingredients

- 3/4 lb (300 g) de filet de morue
- 3 c. à table (45 mL) de fécule de maïs
- 1/4 tasse (50 mL) d'huile végétale
- **Marinade :**
- 1 blanc d'œuf
- 1/4 c. à thé (1 mL) de sel
- 1/4 c. à thé (1 mL) de poivre blanc
- 1 c. à thé (5 mL) de jus de citron
- **Sauce :**
- 1/2 tasse (125 mL) de lait évaporé **Carnation®** régulier, 2 % ou sans gras

Lait écrémé évaporé sans gras

- 1 jaune d'œuf
- 2 c. à thé (10 mL) de moutarde jaune
- 3/4 c. à thé (4 mL) de moutarde à l'ancienne
- 1/4 c. à thé (1 mL) de sel
- 1/2 c. à thé (3 mL) de zeste de citron
- **Garniture :**
- poivron rouge râpé en filaments

Directions

Step 1:

Combiner tous les ingrédients de la marinade. Réserver.

Step 2:

Nettoyer les filets de poisson et éponger avec un essuie-tout. Couper en tranches de 2 po (5 cm) dans le sens du grain. Combiner avec la marinade et laisser reposer 10 minutes.

Step 3:

Enrober les morceaux de morue de fécule de maïs. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle sur feu moyen élevé. Faire frire le poisson des deux côtés jusqu'à ce qu'il soit bien doré, environ 3 minutes. Retirer de la poêle et déposer dans une assiette tapissée d'un essuie-tout. Enlever le reste d'huile de la poêle.

Step 4:

Combiner les ingrédients de la sauce dans la poêle. Faire cuire sur feu doux jusqu'à épaississement, environ 2 minutes. Ajouter le poisson dans la poêle, remuer pour enrober et servir.

Remplacer la morue par un autre poisson à chair ferme.

Images

