

FISH BURGER COLIN D'ALASKA MSC* PANÉ



|  x4 |

INGRÉDIENTS

- 2 barquettes de Colin d'Alaska MSC pané Cap océan 200g
- 4 pains à hamburger
- 1 oignon rouge
- Des pousses d'épinard

Pour l'accompagnement :

- Des herbes de Provence
- 2 patates douces
- 2 panais
- De l'huile d'olive
- Du sel et du poivre

Pour la sauce :

- Du fromage ail & fines herbes
- Du fromage frais nature

MATÉRIEL

- Une plaque allant au four
- Une poêle
- Un bol
- Un couteau
- Une planche à découper

RÉALISATION

Préchauffez le four à 240°C (thermostat 8). Epluchez et coupez la patate douce et le panais en bâtonnets (1 à 2 cm).

Déposez-les sur une plaque allant au four. Versez un filet d'huile d'olive et saupoudrez d'herbes de Provence. Salez, poivrez. Mélangez avec les mains. Enfourez 20/25 mins jusqu'à ce qu'ils soient cuits et dorés.

Dans une poêle, faites chauffer un filet d'huile d'olive à feu moyen. Faites dorer les poissons panés 4 mins par face. Enfourez les pains à burger 5 mins pour les réchauffer.

Pelez et émincez très finement l'oignon rouge en rondelles.

Dans une poêle, faites chauffer un filet d'huile d'olive à feu moyen. Faites dorer les poissons panés 4 mins par face. Enfourez les pains à burger 5 mins pour les réchauffer.

Pelez et émincez très finement l'oignon rouge en rondelles.

NB : Cette recette peut aussi être réalisée avec les autres produits de la gamme « Panés » de Cap Océan.