



POISSON EN CROÛTE DE RIZ SOUFFLÉ



Préparation: 15 min



Cuisson: 15 min



Portions: 4

Ingrédients

500 g d'aiglefin en filet
(ou autre poisson blanc) coupés
en cubes de 3 cm
1/3 tasse (80 ml) de farine tout-usage
1 c. à thé (5 ml) de paprika fumé
2 œufs
1 1/2 tasse (375 ml) riz soufflé
1/2 tasse (125 ml) de parmesan
râpé finement
Sel et poivre au goût

Astuce de chef:



Cette recette peut parfaitement servir de garniture pour vos sandwiches, taco, wraps...Ce sera délicieux!!

Méthode

- 1- Préchauffer le four à 425°F.
- 2- Mélanger la farine et le paprika dans un bol. Réserver.
- 3- Dans un second bol, battre les œufs et réserver.
- 4- Dans un troisième bol, mélanger le riz soufflé et le parmesan. Écraser le riz soufflé avec les mains afin d'obtenir une texture grossière de chapelure. Réserver.
- 4- Bien éponger les cubes d'aiglefin à l'aide de papier absorbant, les saler et les poivrer puis les déposer dans la farine pour bien les enrober.
- 6- Plonger les cubes enfarinés dans les œufs et terminer en les déposant dans le mélange de riz.
- 7- Brasser les cubes d'aiglefin et s'assurer qu'ils sont bien enrobés.
- 8- Déposer sur une plaque à pâtisserie couverte d'un papier parchemin et cuire au four environ 15 minutes en les retournant après 10 minutes pour les dorer uniformément.
- 9- Sortir du four et servir avec une sauce tartare ou une mayo aux herbes.