

Côtes d'Armor

BRETAGNE 

Carrelet pané, spaghetti de salsifis

Recette proposée par
Jean-Marie Baudic

Carrelet pané, spaghetti de salsifis

Youpala Bistrot

4
pers.

- 200 g de salsifis
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
- 25 cl de bouillon de volaille
- 1 branche de persil plat
- 4 filets de carrelet (il est reconnaissable par ses pois orange sur la peau)
- 1 branche de thym citron
- 200 g de farine
- 2 oeufs
- 200 g de chapelure
- 50 g de beurre
- Sel, poivre

1. Épluchez et taillez les salsifis dans le sens de la longueur assez finement.
2. Faites-les revenir dans un peu d'huile d'olive pendant 5 minutes.
3. Mouillez avec le bouillon de volaille, ajoutez un peu de persil plat.
4. Faites cuire pendant 5 minutes jusqu'à complète évaporation du bouillon.
5. Assaisonnez les filets de carrelet avec du sel, du poivre et du thym citron.
6. Passez les filets dans la farine, puis dans les oeufs entiers battus et la chapelure.
7. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
8. Dans une poêle, faites dorer les filets de carrelet des deux côtés au beurre.
9. Terminez la cuisson au four pendant 2 minutes.
10. Servez les salsifis poêlés.

**Recette extraite du nouveau livre de Jean-Marie Baudic
« Retour de marché » aux éditions de la Martinière.**