

## Poisson pané au sésame et curry, fondue de poireaux et purée de pommes de terre aux herbes

### **Ingrédients (pour 4 personnes) :**

#### Pour le poisson :

- 4 filets de poisson
- 2 oeufs
- Farine
- Restes de pain (sec ou à griller)
- 1 à 2 c. à café de curry en poudre
- Sel, poivre
- 1 citron

#### Pour la fondue de poireaux :

- 4 poireaux
- 1 oignon ou échalote
- 1 noix de beurre ou 1 filet d'huile
- Sel, poivre
- Facultatif : un peu de crème fraîche

#### Pour la purée aux fines herbes :

- 800 g de pommes de terre
- Herbes fraîches au choix (persil, ciboulette, basilic, etc.)
- Lait (100 ml environ)
- Noix de muscade
- Sel, poivre
- Facultatif : un peu de beurre

### **Préparation :**

#### Pour le poisson :

1. Mixez ou écrasez finement le pain sec pour obtenir une chapelure. Ajoutez le curry.
2. Salez et poivrez les filets de poisson.
3. Dans 3 assiettes différentes, mettre la farine dans la première, les oeufs battus à la fourchette dans la deuxième et la chapelure dans la dernière assiette.
4. Passez les filets de poisson dans la farine et ôtez l'excédent puis dans les oeufs battus et enfin dans la chapelure épicée.
5. Faites cuire à la poêle à feu doux les filets 5 min. de chaque côté dans un peu de matière grasse.
6. Servez accompagné de quartiers ou tranches de citron à presser sur le poisson pané.

#### Pour la fondue de poireaux :

1. Coupez les poireaux sur la longueur. Bien rincer pour être bien sûr d'enlever la terre qui peut se trouver dans les feuilles.
2. Découpez en rondelles sur la largeur (sauf l'extrémité verte foncée, trop fibreuse, que vous pouvez utiliser dans une soupe). Mettre le beurre ou l'huile dans une poêle. Faire revenir l'oignon ou l'échalote à feu doux.
3. Ajoutez les poireaux et laissez cuire avec un couvercle à feu doux 20-25 min.
4. Salez, poivrez et ajoutez éventuellement un filet de crème.

#### Pour la purée :

1. Epluchez les pommes de terre, découpez-les en morceaux et faites-les cuire dans de l'eau bouillante légèrement salée durant ± 20 min. Égouttez.
2. Réduisez ensuite en purée et ajoutez du lait jusqu'à consistance souhaitée. Ajoutez éventuellement un peu de beurre. Salez, poivrez et épicez de noix muscade. Incorporez les herbes fraîches que vous aurez ciselées.



### **Variantes :**

Pour paner le poisson, remplacez le curry par d'autres épices : cumin, paprika, et/ou herbes : origan, persil, basilic, etc.

Pour une purée aux légumes : ajoutez un légume cuit aux pommes de terre (brocoli, chou-fleur, carotte, potiron, panais, céleri, etc.) et écrasez-le tout. Vous pouvez aussi agrémenter la purée de lanières de tomates séchées ou encore d'amandes effilées grillées.