

LE GOÛT DU PAYS – LA RONGE

Filets de doré panés et riz sauvage aux légumes



Portions : 6 personnes

Ingrédients

Riz sauvage

Huile végétale

¼ d'un poivron jaune coupés en gros dés

¼ d'un poivron rouge coupés en gros dés

1 branche de céleri coupée en dés

½ oignon émincé

125 ml (½ tasse) de champignons de paris coupés en quartiers

1 tomate coupée en dés

Le jus d'un demi-citron

750 ml (3 tasses) de riz sauvage cuit

Poivre au citron

Sel

Poisson

6 filets de doré

1 œuf

60 ml (¼ tasse) de lait

125 ml (½ tasse) de farine

125 ml (½ tasse) de chapelure de pain

15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs ou tapioca en poudre (aide à absorber l'humidité du poisson)

Sel et poivre au goût

Un peu d'huile et de beurre pour la cuisson

Préparation

1. Dans une poêle, faire sauter les poivrons, le céleri, l'oignon et les champignons avec un bon filet d'huile jusqu'à qu'ils soient *al dente*.

2. Ajouter la tomate et le riz sauvage avec le jus de citron, le poivre au citron et le sel au goût.

3. Dans un bol, battre l'œuf et le lait, ajouter un peu de sel et poivre et tremper chaque filet de poisson. Puis enrober chaque filet du mélange de farine, chapelure et fécule de maïs.

4. Dans une poêle, faire dorer les filets dans l'huile et le beurre. Déposer ensuite sur une plaque et finir la cuisson au four à 175 °C / 350 °F. (Si les filets sont minces, la cuisson au four n'est pas nécessaire. Si les filets sont épais, cette étape permet de terminer doucement la cuisson du poisson sans brûler la panure).