



Crispy oven fried catfish and potato salad

Crispy oven fried catfish (pour 4 personnes)

- 500 g de yaourt entier
- 2 citrons verts
- 4 filets de cabillaud (environ 170 g pièce)
- 1 c à s d'épices cajun
- 170 g de cornflakes (bio)
- Huile végétale en spray
- 2 citrons jaunes en quartiers

Préparation :

- 1/ Versez le yaourt et le jus des citrons dans un grand sac en plastique. Ajoutez-y le poisson en l'imprégnant bien. Fermez le plastique et mettez au frigo pendant 20 minutes.
- 2/ Préchauffez le four à 200°C.
- 3/ Pendant ce temps, écrasez les cornflakes à l'aide d'un rouleau à tarte, dans un autre sac plastique, pour obtenir l'équivalent d'une chapelure pas trop fine et saupoudrez-les d'épices cajun.
- 4/ Sortez le poisson du sac en plastique et retirez l'excédent de yaourt.
- 5/ Panez ensuite votre poisson dans les cornflakes écrasés en enrobant bien chaque filet.
- 6/ Disposez les filets panés sur une grille de cuisson que vous aurez huilée au préalable.
- 7/ Faites cuire à 200°C pendant 15 à 18 minutes.
- 8/ Quand le poisson est cuit et bien doré, sortez le du four et dressez-le sur assiette. Servez avec un quartier de citron et la salade de pommes de terre à côté.



Potato Salad (pour 4 à 6 personnes)

- 2,5 kg de pommes de terre à chair ferme épluchées, cuites et coupées en 4 (Nicola ou Bintje)
- 4 branches de céleri blanc
- 1 poivron rouge
- 2 petits oignons jaunes
- 6 oeufs durs
- 4 à 6 gros cornichons aigres doux
- 400 g de mayonnaise
- 200 g de moutarde douce
- 1 c à s de vinaigre de cidre
- 1 pincée de sucre
- Paprika doux
- Sel
- Poivre du moulin

Préparation :

- 1/ Taillez les branches de céleri et le poivron en petits dés.
- 2/ Hachez l'oignon, les cornichons au vinaigre et les oeufs durs. Disposez le tout dans un grand saladier.
- 3/ Ajoutez-y un mélange d'1 c à s de vinaigre avec une pincée de sucre. Salez et poivrez. Mélangez le tout.
- 4/ Ajoutez ensuite le mélange de moutarde et de mayonnaise aux légumes et aux œufs. Mélangez le tout avec les mains.
- 5/ Dresser la salade dans un saladier ou sur un plat en monticule et saupoudrez de paprika.

Regardez la préparation en vidéo :

http://www.rtbf.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_crispy-oven-fried-catfish-and-potato-salad?id=8181130&emissionId=5931