

## **Escalopes de silure panées**

*Pour 4 personnes*

Préparation : 5 min

Cuisson : 10 min

4 escalopes de silure • 2 œufs • chapelure • 1 petite cuillère à café de curry • beurre • huile  
• sel • poivre

Demandez à votre poissonnier de prélever 4 escalopes de 120 à 140 g dans le dos du filet d'un silure.

Battez les œufs, ajoutez le curry, le sel et le poivre. Passez l'escalope dans cette préparation, puis dans la chapelure. Mettez dans une poêle un mélange beurre-huile et faites cuire les escalopes 5 min sur chaque face.

Servez avec un coulis de tomates-basilic accompagné de risotto.