



FILETS DE MAQUEREAUX PANES

Pour 2 personnes :

2 petits maquereaux en filets - 60g de [chapelure japonaise panko](#) - 1 oeuf - 2 citrons verts - 25g gingembre frais - 1 càs miel d'acacia - 3cl vinaigre melfor (ou balsamique blanc) - 3cl huile d'olive - 10cl d'huile de pépins de raisin ou tournesol - 1 càs farine - sel - poivre -

Rincer les filets sous l'eau froide, les sécher avec du papier absorbant. Les saler et les poivrer.

Laver les citrons verts, les essuyer avec du papier absorbant. Les zester à l'aide de [la microplane](#), puis les presser. Peler et râper le gingembre (toujours avec la même râpe). Tiédir au micro-ondes le miel. Mélanger le miel, le jus des citrons, le zeste, le gingembre râpé, le vinaigre, du sel et du poivre. Verser l'huile d'olive tout en fouettant (avec cette [cuillère magique](#)) afin d'obtenir une vinaigrette. Réserver.

Préparer 3 assiettes creuses : 1/ avec la farine, 2/ avec l'oeuf battu, 3/ avec la chapelure. Passer dans la 1ère les filets, les secouer pour enlever l'excédent, puis les passer dans la 2ème assiette dans l'oeuf, et enfin dans la 3ème. Les déposer sur une assiette. Dans une poêle, chauffer l'huile de pépins de raisin. Cuire 3 minutes de chaque côté. Egoutter sur du papier absorbant.

Servir en arrosant de vinaigrette (ne pas hésiter d'en remettre au fur et à mesure de la dégustation).