

# Recettes de cuisine

## de Mamie Vera

### Préparation

Recette pour 4 personnes  
Durée de préparation 30 mn  
Temps de cuisson 30 mn+12 mn pour les filets de sabre

Préparez la sauce. Ebouillantez les tomates pendant 30 secondes. Egouttez-les, puis pelez-les, épépinez-les, hachez grossièrement la chair avec un grand couteau.

Pelez et émincez les oignons et les gousses d'ail. Pelez les côtes de céleri à l'aide d'un couteau économe pour éliminer les fils. Découpez le céleri en petits cubes.

Dans une casserole, faites chauffer l'huile d'olive et mettez-y les oignons, l'ail et le céleri à blondir. Ajoutez la pulpe des tomates, les morceaux de sucre, le piment en poudre. Salez et poivrez.

Laissez mijoter doucement pendant 30 mn, jusqu'à ce que la sauce soit bien épaisse. Environ 10 mn avant la fin de la cuisson, ajoutez les câpres égouttées et les cornichons découpés en fines rondelles.

Pendant la cuisson de la sauce, préparez les filets de poisson. Prenez trois assiettes creuses. Dans la première, mettez la farine, dans la deuxième, battez les oeufs à la fourchette en omelette avec 1 pincée de sel et du poivre. Dans la dernière assiette, versez la chapelure. Essuyer soigneusement les filets de sabre, farinez-les dans la première assiette, puis passez-les dans les oeufs battus et, pour finir, roulez-les dans la chapelure.

Dans une grande poêle, faites chauffer le beurre et l'huile sur feu moyen. Mettez-y les filets de sabre à cuire. Comptez 6 mn par face, il faut que les filets soient bien dorés et croustillants à l'extérieur et moelleux à l'intérieur.

Lorsque les filets de poissons sont cuits, posez-les sur une grille pour les égoutter. Servez bien chaud avec la sauce piquante.

Recette "La Pêcherie de Larmor-Plage"

### Commentaires



Cliquez pour agrandir l'image  
Pour la sauce je double les quantités et je congèle.  
Vous pouvez aussi utiliser la chapelure prête à l'emploi, pour moi "Tipiak"



### FILETS DE SABRE SAUCE

### PIQUANTE



### Ingrédients

600 g de filets de sabre coupés en morceaux  
2 oeufs  
2 cuillerées à soupe de farine  
5 cuillerées à soupe de chapelure  
3 cuillerées à soupe d'huile d'arachide  
20 g de beurre  
sel / poivre

#### Pour la sauce:

800 g de tomates  
2 côtes de céleri  
2 gros oignons  
3 gousses d'ail  
6 petits cornichons au vinaigre  
2 cuillerées à soupe de câpres égouttées  
2 morceaux de sucre  
3 cuillerées à soupe d'huile d'olive  
1 pointe de piment en poudre  
sel / poivre

### Ajouter un commentaire



←	1	...	10	11	12	13	14	...	22	→
---	---	-----	----	----	----	----	----	-----	----	---