



# SOLE CROUSTILLANTE (POUR ENFANTS)

DIFFICULTÉ: MOYENNE · TEMPS DE CUISSON: 50 MIN · INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 SOLE DE 400-500 GR
- 4 GROSSES POMMES DE TERRE
- 2 OIGNONS ROUGES
- 1 SALADE MÂCHE
- 1 BLANC D'OEUF
- 50 GR DE MAÏS FRIT
- 50 G NOIX
- 50 GR PISTACHES
- HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE
- POIVRE NOIR
- SEL

**POMMES DE TERRE:** éplucher et couper les pommes de terre en fines rondelles et les oignons en fine julienne et les mélanger aux pommes de terre. Saler, poivrer et les mettre sur un lèche-frite, arroser d'huile d'olive et quelques gouttes d'eau et enfourner 45 minutes à 180° C.

**PANER:** hacher les fruits secs pour obtenir une farine pas trop fine; on doit pouvoir en distinguer les morceaux.

**POISSON:** retirer les arêtes, et sécher les filets de poisson avec du papier absorbant et les passer dans du blanc d'œuf grossièrement battu et ensuite dans les fruits secs haches. Frire dans une poêle avec beaucoup d'huile puis les égoutter sur du papier absorbant.

**PRÉSENTATION:** au centre du plat, mettre un monticule de pommes de terre. Y placer une poignée de salade mâche. Verser un peu d'huile sur la salade et placer les filets de sole sur les pommes de terre, debout, et les poser contre les pommes de terre. Décorer avec la poudre de fruits secs et quelques feuilles de salade par dessus.