

## Cabillaud pané aux flocons d'avoine et graines de tournesol



Temps de préparation :

20 minutes



Temps de cuisson :

15 minutes



Temps total :

35 minutes

### Pour cette recette, il te faut (pour env. 2 personnes) :

300 g de filets de cabillaud

50 g de flocons d'avoine

Herbes de Provence

1 œuf

3 poignées de graines de tournesol

Sel

20 g de parmesan



### Pour réaliser la recette :

1. Préchauffer le four à 180°
2. Dans le bol du mixeur, placer 3 poignées de graines de tournesol et mixer
3. Dans une poêle bien chaude, faire torréfier les graines de tournesol mixées et disposer dans un bol avec les flocons d'avoine, un peu de sel et d'herbes de Provence et 20 g de parmesan
4. Dans un bol, battre 1 œuf
5. Détailler le cabillaud en rectangle d'env. 3 cm de large et 10 cm de long
6. Rincer les filets de poisson puis les tremper dans l'œuf battu puis dans la panure avoine-tournesol
7. Disposer les filets de poisson dans un plat allant au four et enfourner env. 15 min. à 180°

#### Coin des astuces

- Lorsqu'on achète du poisson, certains labels certifient la lutte contre la surpêche (MSC par exemple en Suisse)
- Les flocons d'avoine peuvent également être utilisés pour [paner du poulet](#)
- Pour une chapelure healthy, il est également possible d'utiliser des fruits à coques comme des amandes, des noix ou des noisettes comme dans ce [crumble de courgette](#) par exemple