

Panure aux flocons d'avoine

INSTRUCTIONS : Pour un bocal de chapelure environs. Coté pratique : on en a pour plusieurs recettes. C'est une préparation très rapide et très facile à faire, elle permet une économie sur le produit et une variante beaucoup plus diététique que celles que l'on retrouve en grandes surfaces. Afin de continuer sur l'aspect diététique, je vous conseille de cuire votre poisson ou viande pané(e) au four. Délicieux !

Instructions

1. Mixez les flocons d'avoine avec les épices dans un blender ou un robot.
2. Conservez votre chapelure dans un bocal hermétique.
3. Pour paner votre poisson ou votre viande : trempez le morceau dans un oeuf battu et ensuite trempez-le dans la chapelure. Si vous souhaitez le faire dorer au four je vous conseille de rajouter un petit peu d'oeuf à l'aide d'un pinceau.



Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Flocons d'avoine	150g
Origan, paprika, sel et poivre	