

# CARRELETS MEUNIÈRES AUX FRITES ACTIFRY

**Mercredi 15 Janvier 2020**

Le terme « meunière » dérivé de meunier (celui qui broie le blé pour obtenir de la farine) est une méthode de cuisson de certains poissons plats avec utilisation d'un peu de farine pour les paner

**Carrelets meunières aux frites actifry pour 2 personnes et 9 sp vert -7s  
1 bleu -4spv  
violet  
par part**

- 2 carrelets parés \*
- 250 g de pommes de terre à frites \*
- 1 œuf \*
- 1 cuillerée à soupe de farine
- 15 g de chapelure
- 1 citron jaune bio \*
- 3 cuillerées à café d'huile isio 4
- sel poivre blanc
- persil \*

Peler les pommes de terre, les passer sous l'eau, les sécher et les couper en frites fines

Les mettre dans la friteuse avec 1 c à c d'huile et minuter

30 minutes. Saler à mi-cuisson

Paner les carrelets : les passer dans la farine, l'œuf battu en omelette puis la chapelure

Chauffer une poêle antiadhésive et l'huiler au pinceau avec 2 c à c d'huile.

Cuire les carrelets 3 minutes de chaque côté (ils doivent être dorés), les assaisonner, les citronner et les saupoudrer de persil émincé

Servir avec les frites



J'ai oublié le persil qui doit logiquement être dans la recette

Dans la recette classique beaucoup plus calorique, le poisson est cuit dans du beurre mais vous pouvez cuire les carrelets meunieres au four sur une feuille de papier cuisson huilée (four 200 °) en les retournant à mi-cuisson (15 minutes)

Vous n'avez pas de friteuse style « actifry » ce n'est pas un problème, faites vos frites au four selon la recette ww

Cette recette meunière peut se faire avec des limandes ou des soles

Pour le repas : carottes râpées au citron (0sp vert□ bleu□ violet□) -carrelet meunière aux frites actifry (9sp vert□-7 spl bleu□-4 spv violet□) -100 g de skyr 0% (1 sp vert□ - 0 spl bleu□ -0 spv violet□) -100

g de compote maison sans sucre ajouté (0sp vert  
bleu violet). Total : 10 sp  
vert- 7spl  
bleu-4spv  
violet

Je donne souvent certaines explications qui semblent  
logiques et qui sont connues en France pour mes abonnés  
étrangers que je  
remercie d'être aussi nombreux

Excellente journée à toutes et tous

**Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou  
light.fr**

**Tous droits réservés**