

# GOUJONNETTES DE **TACAUD** SAUCE TARTARE



lespoissonspepitesdenormandie.fr



## GOUJONNETTES DE **TACAUD** SAUCE TARTARE

Par Ludovic LEGENDRE & Jean-François PERRIN, FIM CCI Formation Normandie



### INGRÉDIENTS

4 beaux filets de tacaud  
50 g de farine  
2 œufs et 1 jaune  
150 g de chapelure  
20 cl d'huile de tournesol  
50 g de câpres  
50 g de cornichons  
Persil haché  
50 g d'échalotes  
Sel - poivre - vinaigre de cidre

### PRÉPARATION

- 1** Retirer la chaînette d'arêtes des filets de tacaud, réserver au frais.
- 2** Eplucher puis ciseler finement l'échalote, hacher le persil, les câpres et les cornichons.
- 3** Monter une mayonnaise avec un jaune d'œuf, la moutarde, le sel, le vinaigre et 18 cl d'huile de tournesol. Incorporer progressivement la mayonnaise aux ingrédients hachés. Réserver au froid.
- 4** Préparer trois bacs, l'un contenant la farine ; le second : les œufs battus avec le reste d'huile, sel/poivre ; et le dernier contenant la chapelure.
- 5** Détailler les filets de tacaud en goujonnettes (lanières), puis les passer dans chaque bac. Faire sauter au beurre.



Retrouvez toutes nos idées recettes sur [lespoissonspepitesdenormandie.fr](http://lespoissonspepitesdenormandie.fr)

Accompagnement recommandé : un duo de feuilles de chênes blondes et brunes ira à ravir avec ces goujonnettes

