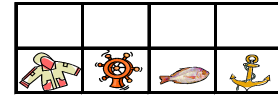


Jeux Maritimes

Niveau 1

Décoder la recette pour réaliser ce bon petit plat :

Recette de



- Demander au poissonnier de préparer des filets de



- Battre un

 avec un demi-verre de

 (faire une omelette) dans une assiette

- Préparer une

 : broyer du

 dur ou utiliser de la chapelure toute faite ou encore écraser quelques



, mettre dans une assiette

- Tremper les filets dans le mélange lait et œuf poser les

 sur la chapelure sur les deux faces

- Huiler une

 et mettre les filets dedans quand elle est chaude

- Faire

 des deux faces

- Arroser de jus de citron et

 au moment de servir. Bon appétit !

Légende :

A	B	C	D	E	F	H	I	L	M	N	O	P	R	S	T	U