



### Ingrédients :

- Petits filets de limande.
- Pour la chapelure :
- Oeufs entiers
  - Chapelure épicée,
  - Farine de blé,
  - Verre de lait demi-écrémé tiède,
  - Quelques brins de persil ciselés,
  - Et une pointe de jus de citron pressé...
- Et le tour est joué !

## Les Filets de limande du Nord Meunière

Poids total 2x100g ou 4x100g

2 OU 4  
PERSONNES

A  
LA POELE



Un petit bol de riz parfumé et quelques feuilles de salade pour un déjeuner équilibré !

Préparez une belle piperade maison parfumée au thym et au basilic pour accompagner les limandes croustillantes

Pour vos petits chérubins, décorez vos assiettes avec des petits légumes pour rendre leur repas ludique et animé