

Salade avec poisson à la cajun

- 2 filets de poisson blanc à chair ferme
- 1 c à s de mélange d'épices cajun
- 3 c à s de farine
- salade au choix
- sauce : 1 yaourt + jus de citron + sel + ciboulette
- sel

Mélangez les épices avec la farine.

Salez vos filets de poissons. Panez vos filets avec votre farine épicée .

Faites chauffer une poêle avec de l'huile d'olive. Faites cuire vos filets à feu moyen durant 5 mn de chaque côté. Réservez.

Faites votre sauce au yaourt.

Disposez votre salade dans une assiette. Coupez vos filets en morceaux, puis les disposer sur la salade. Assaisonnez avec la sauce au yaourt.

* Vous pouvez rajoutez d'autres légumes dans votre salade en fonction de vos goûts.