

LA PERCHE
LOË

PREMIUM SWISS FISH



FILETS DE PERCHES DES ALPES AU BEURRE NOISETTE

INGRÉDIENTS

- 800 g de filets de perches avec peau
- 2 citrons jaunes
- 250 g de beurre
- 2 cs d'huile de tournesol
- 1 botte de ciboulette
- Fleur de sel
- Poivre noir du moulin (éventuellement du poivre au citron)

PRÉPARATION

Disposer les filets de perches sur du papier absorbant, saler, poivrer et relever le tout avec un petit peu de jus de citron. Découper la pulpe d'un citron en tous petits dés et les réserver. Ciseler la ciboulette.

Faire chauffer une grosse noix de beurre ainsi qu'une giclée d'huile dans une grande poêle anti-adhésive. Lorsque le beurre est bien chaud et légèrement coloré (couleur noisette), y déposer les filets de perches côté peau, réduire le feu d'un tiers et laisser cuire 3 à 5 minutes, jusqu'à obtention d'une belle couleur dorée. Les retourner et poursuivre la cuisson durant 2 à 3 minutes en arrosant de beurre avec une cuillère.

Dresser immédiatement sur des assiettes chaudes. Garnir l'intérieur des filets de petits dés de pulpe de citron et parsemer de ciboulette.

Plat pour 4 personnes

🕒 10 min

🔥 7-8 min