

Poissons

Filet de perche du lac léman



40 min **30 min** **10 min** **0** **293**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation du pain de mie

- 1 Parer le bord des tranches de pain de mie à l'aide d'un couteau d'office.
- 2 Etaler chaque tranche à l'aide d'un rouleau à pâtisserie pour qu'elles soient bien fines et réserver.

Étape 2

Préparation des champignons

- 1 Laver les pleurotes, les shiitakes et les champignons de Paris à l'eau froide puis les égoutter à l'aide d'une passoire.
- 2 Sécher les champignons à l'aide de papier absorbant puis les émincer à l'aide d'un couteau éminceur.
- 3 Faire chauffer une poêle avec de l'huile de tournesol et faire dégorger les champignons.
- 4 Vider la poêle de l'eau des champignons puis mettre du beurre.
- 5 Faire sauter les champignons dans la poêle quand le beurre est bien moussant.
- 6 Faire cuire jusqu'à ce que les champignons soient bien croustillants puis réserver au chaud.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la perche

560 g **Perche(s)**
4 tranche(s) **Pain de mie**
1 **Huile de tournesol**
1 **Beurre**

Ingrédients pour les champignons

160 g **Shiitake**
160 g **Champignon(s) de Paris**
160 g **Pleurote(s)**
1 **Beurre**

Ingrédients pour le dressage

1 **Tahiné**
1 **Noisette(s) en poudre**
1 **Piment d'Espelette**
1 **Aneth**
1 **Cerfeuil**
1 **Salade(s)**

Étape 3

Préparation de la perche

- 1 Déposer les tranches de pain de mie sur chaque filet de perche.
- 2 On peut enlever la peau du poisson ou bien la garder selon les goûts. Si on garde la peau, déposer la tranche de pain de mie dessus.
- 3 Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile et un peu de beurre.
- 4 Associer huile et beurre évite à ce dernier de brûler.
- 5 Huiler un morceau de papier sulfurisé à l'aide d'un pinceau puis déposer les filets côté pain de mie dessus et déposer dans la poêle.
- 6 Faire cuire les filets sur feu moyen jusqu'à ce que les tranches de pain de mie deviennent bien croustillantes et dorées soit environ 4 minutes.
- 7 Retourner les filets et les faire cuire 2 minutes puis réserver au chaud.

Étape 4

Finition et dressage

- 1 Déposer les filets de perche dans des assiettes puis dresser une ligne harmonieuse de champignons.
- 2 Tracer une ligne de tahiné à côté des champignons à l'aide d'un pinceau.
- 3 Saupoudrer un peu de poudre de noisette et de piment d'espelette sur la ligne de tahiné.
- 4 Décorer les champignons avec du cerfeuil, de l'aneth et du shiso puis servir.