

<http://www.cpalb.fr/filets-de-perche-aux-fines-herbes>



Date de mise en ligne : mardi 19 novembre 2013

Copyright © Club de plongée d'Aix les Bains, lac du Bourget - Tous droits

réservés

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 800 g de filets de perche
- 250 g de beurre + un peu pour la friture
- 1 citron
- 1 cuillère à soupe de vin blanc
- 2 petites gousses d'ail
- ciboulette, persil, poivre
- herbes aromatiques (herbes de Provence, basilic, selon votre choix)

Préparation de la recette :

Assaisonner les filets de perche avec les herbes aromatiques et le poivre, puis les frire dans un petit peu de beurre et les garder au chaud.

Faire fondre les 250 g de beurre dans une poêle, hacher très finement l'ail, le persil et la ciboulette, les rajouter au beurre fondu.

ajouter le jus d'un citron et le vin blanc et mélanger.

Ajouter ensuite les filets de perche et chauffer une minute à petit feu.

Servir accompagné de riz et de légumes vapeur