

<http://www.cpalb.fr/perche-aux-poireaux-et-au-safran>



Date de mise en ligne : mercredi 1er février 2017

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

Perche aux poireaux et au safran

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 filets de perche coupés en 2
- 2 poireaux
- 1 pincée de safran
- 1/2 cuillère à café de curcuma
- 1 jus de citron
- sel
- 1/2 verre d'huile
- 1 verre 1/2 d'eau

Préparation de la recette :

Couper les poireaux en petites rondelles. Prendre la moitié et la poser au fond de la poêle pour faire un lit.

Déposer vos tranches de poisson. Sur le poisson, ajouter le safran, le curcuma, le sel, le citron, l'huile et l'eau, puis recouvrir du reste des poireaux.

Laisser mijoter à feu moyen jusqu'à réduction du jus.

Remarques :

Peut se manger chaud ou froid.

Boisson conseillée : blanc sec