



FILET DE FÉRA MEUNIÈRE, PATATES ET BILLES DE LÉGUMES

avec le chef Glodi Limangi

INGRÉDIENTS

- 4 filets de féra du lac
- 600 g de pommes de terre parisiennes
- Carottes orange et jaunes
- Courgettes
- Beurre
- Citron
- Persil
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- 01.** Laver les pommes de terre parisiennes et les cuire dans une eau salée jusqu'à ce qu'elles soient fondantes. Égoutter et réserver au chaud.
- 02.** Tailler les carottes et les courgettes en billes ou en morceaux réguliers, puis les cuire séparément dans une eau salée afin de préserver leur couleur et leur texture.
- 03.** Assaisonner les filets de féra. Les poêler côté peau dans une poêle chaude avec une noix de beurre, jusqu'à obtention d'une belle coloration et d'une chair nacrée.
- 04.** Arroser le poisson de beurre moussieux, ajouter quelques gouttes de jus de citron et parsemer de persil finement ciselé. Rectifier l'assaisonnement.
- 05.** Dresser les filets de féra accompagnés des pommes de terre parisiennes et des légumes de saison. Napper légèrement de beurre citronné. Ajouter du persil.



recette de l'émission du
27.02.2026