



LE SECRET DES FILETS DE PERCHE DU LAC

Ingrédients pour le croustillant d'agneau

- 500 g de filets de perches du lac
- Lait
- Beurre
- Huile d'Olive
- Farine
- Sel
- Poivre
- Beurre
- 2 pincées de sel
- Ciboulette

Préparation

Placer les filets de perches dans un cul de poule. Assaisonner avec du sel, du poivre et saupoudrer avec un peu de farine. Verser un peu de lait sur le tout. Mélanger avec les mains afin de bien recouvrir les filets

Chauffer dans une poêle de l'huile d'olive et une noix de beurre.

Cuire les filets environ 1 min en les retournant. Déposer les filets sur un plat frais et réserver

Cuire à feu doux le beurre sans laisser prendre couleur. Ajouter les 2 pincées de sel.

Parsemer les filets de perche de ciboulette ciselée

Préchauffer le four à 200°C quelques minutes avant de passer à table

Napper les filets avec la et enfourner durant 2-3 min

Accord en vin

Chardonnay Frôté, Auberson & Fils, la Neuveville

