Poissons

Perche rôtie en crumble de parmesan et basilic

25 min	10 min	15 min	0	407
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le crumble de parmesan et basilic

60 g **Farine**
50 g **Parmesan**
40 g **Beurre**
10 feuille(s) **Basilic**

Ingrédients pour les filets de perche

600 g **Perche(s)**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation du crumble de parmesan au basilic

1. Laver et sécher le basilic à l'aide de papier absorbant.
2. Le hacher grossièrement à l'aide d'un couteau de chef.
3. Râper le parmesan.
4. Placer la farine, le beurre, le parmesan râpé et le basilic dans le bol d'un robot, mixer jusqu'à obtention d'une pâte sablonneuse.

Étape 2

Préparation et cuisson des filets de perches

1. Préchauffer le four à 200°C (Th.7).
2. Rincer les filets de perche sous un filet d'eau fraîche, les sécher à l'aide de papier absorbant.
3. Les détailler en portions régulières à l'aide d'un couteau de chef.
4. Répartir l'huile au fond d'un plat allant au four à l'aide d'un pinceau.
5. Déposer les filets de perche dans le plat. Assaisonner de sel et de poivre. Emietter la pâte à crumble sur toute la

surface des morceaux de poisson.

6 Enfourner pendant 12 à 15 minutes selon l'épaisseur des filets de perche.

Étape 3

Dressage

1 Sortir le plat du four et servir sans attendre.