



## Poissons

# Perche rôti en crumble de parmesan et basilic



**25 min** 10 min 15 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

**0**

REPOS

**407**

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. Emitter 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.