



Poissons

Cocotte de perche à la tomate et au vin blanc



31 min **10 min** **21 min** **0** **329**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la sauce tomate au vin blanc

- 1 Éplucher les échalotes à l'aide d'un couteau d'office et les émincer finement à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Éplucher l'ail à l'aide d'un couteau d'office et l'écraser à l'aide d'un presse-ail.
- 3 Faire revenir les échalotes émincées dans une cocotte avec l'huile d'olive pendant 1 minute. Mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
- 4 Ajouter la pulpe de tomate, le thym puis les gousses d'ail écrasées. Mélanger et laisser mijoter pendant 5 minutes sur feu moyen.
- 5 Mouiller avec le vin blanc, ajouter le sel et le poivre puis mélanger.

Étape 2

Préparation et cuisson des filets de perche

- 1 Rincer les filets de perche sous un filet d'eau fraîche puis les sécher à l'aide de papier absorbant.
- 2 Les détailler en portions à l'aide d'un couteau de chef.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la sauce tomate au vin blanc

600 g **Pulpe de tomate**
20 cl **Vin blanc**
2 **Echalote(s)**
2 **Gousse(s) d'ail**
1 branche(s) **Thym**
2 pincée(s) **Sel**
2 pincée(s) **Poivre**
1 **Huile d'olive**

Ingrédients pour les filets de perche

600 g **Perche(s)**
2 **Oignon(s)**
2 **Tomate(s)**
4 pincée(s) **Sel**
4 pincée(s) **Poivre**

- 3 Ajouter le sel et le poivre sur leurs deux faces.
- 4 Éplucher les oignons blancs à l'aide d'un couteau d'office et les détailler en rouelles à l'aide d'un couteau de chef.
- 5 Détailler les tomates en rondelles à l'aide d'un couteau de chef.
- 6 Recouvrir les filets en intercalant des rondelles d'oignons et de tomates.
- 7 Déposer les morceaux de poisson dans la cocotte et cuire à couvert sur feu doux pendant 15 minutes.

Étape 3

Dressage

- 1 Déposer les filets de perche dans des assiettes chaudes et servir avec la sauce tomate au vin blanc à l'aide d'une cuillère à soupe.