Loïc Montel

Poissons

Filet de perche du lac léman

40 min	30 min	10 min	0	293
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation du pain de mie

1. Parer le bord des tranches de pain de mie à l'aide d'un couteau d'office.
2. Etaler chaque tranche à l'aide d'un rouleau à pâtisserie pour qu'elles soient bien fines et réserver.

Étape 2

Préparation des champignons

1. Laver les pleurotes, les shiitakes et les champignons de Paris à l'eau froide puis les égoutter à l'aide d'une passoire.
2. Sécher les champignons à l'aide de papier absorbant puis les émincer à l'aide d'un couteau éminceur.
3. Faire chauffer une poêle avec de l'huile de tournesol et faire dégorger les champignons.
4. Vider la poêle de l'eau des champignons puis mettre du beurre.
5. Faire sauter les champignons dans la poêle quand le beurre est bien moussant.
6. Faire cuire jusqu'à ce que les champignons soient bien croustillants puis réserver au chaud.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la perche

560 g **Perche(s)**
4 tranche(s) **Pain de mie**
1 **Huile de tournesol**
1 **Beurre**

Ingrédients pour les champignons

160 g **Shiitake**
160 g **Champignon(s) de Paris**
160 g **Pleurote(s)**
1 **Beurre**

Ingrédients pour le dressage

1 **Tahiné**
1 **Noisette(s) en poudre**
1 **Piment d'Espelette**
1 **Aneth**
1 **Cerfeuil**
1 **Salade(s)**

Étape 3

Préparation de la perche

1. Déposer les tranches de pain de mie sur chaque filet de perche.
2. On peut enlever la peau du poisson ou bien la garder selon les goûts. Si on garde la peau, déposer la tranche de pain de mie dessus.
3. Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile et un peu de beurre.
4. Associer huile et beurre évite à ce dernier de brûler.
5. Huiler un morceau de papier sulfurisé à l'aide d'un pinceau puis déposer les filets côté pain de mie dessus et déposer dans la poêle.
6. Faire cuire les filets sur feu moyen jusqu'à ce que les tranches de pain de mie deviennent bien croustillantes et dorées soit environ 4 minutes.
7. Retourner les filets et les faire cuire 2 minutes puis réserver au chaud.

Étape 4

Finition et dressage

1. Déposer les filets de perche dans des assiettes puis dresser une ligne harmonieuse de champignons.
2. Tracer une ligne de tahiné à côté des champignons à l'aide d'un pinceau.
3. Saupoudrer un peu de poudre de noisette et de piment d'espelette sur la ligne de tahiné.
4. Décorer les champignons avec du cerfeuil, de l'aneth et du shiso puis servir.