


Filet de Perche au four



 Pour 4 personnes

 40 Minutes

INGREDIENTS

Filets de perche: 1kg

Beurre: 250g

Jus de citron: 2 càs.

Persil

Farine

Sel & Poivre

INSTRUCTIONS

1. Bien essuyer les filets de Perche entre deux feuilles de papier ménage. Dans une assiette creuse, mettre la farine et y passer les filets un à un. Tapoter avec les doigts pour enlever le surplus de farine. Disposer dans un plat.
2. Préchauffer le four à 70°C. Dans une casserole, mettre 200g de beurre et le faire fondre à feu très doux. Ajouter le jus de citron et le persil haché finement. Dans un plat allant au four, mettre un peu de beurre persillé dans le fond. Mettre le plat au four.
3. Dans une poêle, faire fondre un peu de beurre à feu moyen. Faire cuire les filets de perche côté chair d'abord pendant 2 minutes puis les retourner sur la peau et les faire cuire 1 minute. Saler et poivrer. Disposer les filets dans le plat au four et recouvrir d'un peu de beurre persillé-citronné afin de les garder chauds et d'éviter qu'ils ne se dessèchent.
4. Servir les filets de perche accompagné d'une sauce tartare, de pommes de terre persillées et d'une rondelle de citron.