



## POCHOISE DE FILETS DE PERCHES AU SAUVIGNON

### INGRÉDIENTS

- 550 g de filets de perches sans peau
- 80 g d'échalotes émincées
- 80 g de champignons de Paris
- Huile d'olive
- 55 g de beurre
- ¼ de bouquet d'estragon
- 2 dl de vin blanc Sauvignon
- 2.5 dl de crème
- Sel et poivre
- Petites brochettes

### PRÉPARATION

Pour le fond de pochage : faire suer les échalotes émincées avec les champignons de Paris et l'estragon dans 30 g de beurre, puis déglacer avec 1.5 dl de Sauvignon, porter à ébullition et ajouter la crème, réduire d'un quart.

Mettre à mariner les filets de perches avec l'huile d'olive, l'estragon ciselé, le sel et le poivre, puis les rouler et les fixer sur des brochettes. Placer les roulades dans un plat à bord haut beurré avec le reste du beurre, napper avec le fond de pochage chaud et cuire 12 minutes au four à 150°.

Parsemer d'estragon ciselé à la sortie du four et ajouter le reste de Sauvignon avant de servir.