



FILETS DE PERCHES LOË AU BEURRE BLANC À L'AIL DES OURS

INGRÉDIENTS

- 800 g de filets frais LOË, LE NATURE avec peau
- 100 g de beurre
- 200 g de tomates cerises
- 2-3 gousses d'ail entier, non pelé
- Herbes aromatiques en branches (ou herbes de Provence)
- 1 botte d'ail des ours
- 6 cs d'huile d'olive extra vierge SOLER Romero Bio Oliviers&Co
- 350 g pommes de terre à chair ferme
- 2 échalotes
- 120 ml de vin blanc sec
- Sel
- Poivre noir du moulin

PRÉPARATION

Disposer les filets de perches sur du papier absorbant, saler et poivrer. Réserver.

Laver et brosser les pommes de terre, elles doivent être très propres. Les couper en quartiers (comme un citron). Les mettre dans un plat de cuisson avec un peu d'huile extra vierge, des herbes aromatiques hachées, sel et poivre. Cuire au four 35 min à 160°. Remuer de temps en temps pour éviter un dessèchement.

Couper de petits bouquets de tomates cerise avec un ciseau et les mettre dans une petite casserole avec l'huile, l'ail écrasé non pelé, les herbes aromatiques et 40 g d'ail des ours, saler légèrement et laisser cuire à feu très doux, jusqu'à ce qu'elles deviennent légèrement confites. Puis peler et ciseler finement les échalotes, hacher 20 g d'ail des ours, réserver.

Faire mousser un peu de beurre dans une petite sauteuse et suer sans coloration les échalotes, ajouter l'ail des ours haché et déglacer rapidement au vin blanc. Donner une ébullition, laisser

un peu évaporer, diminuer la chaleur. Important : le reste de la préparation doit être très chaud, mais ne plus bouillir ! Ajouter peu à peu 80 g de beurre en morceaux et fouetter énergiquement avec un fouet. Assaisonner selon vos goûts.

Dans une grande poêle antiadhésive, faire chauffer une noisette de beurre et un filet d'huile d'olive. Lorsque le beurre est bien chaud, déposer les filets de perches côté peau. Cuire les filets 2-3 min de chaque côté.

Trucs & astuces

Pour stabiliser la liaison et l'onctuosité de votre beurre blanc, ajouter un peu de crème.

Pour la décoration, huiler quelques feuilles d'ail des ours et cuire au four 30 min à 160° (en même temps que les pommes de terre). Vous pouvez aussi récupérer les bourgeons d'ail des ours que vous plongez dans un caramel déglacé avec un peu de vin blanc. Le goût est très sympa et ça apporte du croustillant !

