



FILETS DE PERCHES LOË ET ASPERGES VERTES DU VALAIS RÔTIS AU BEURRE NOISETTE ET NOISETTES TORRÉFIÉES

INGRÉDIENTS

- 350 g (12 filets) de filets frais avec peau
- 8 belles asperges vertes cuites à l'anglaise*
- 100 g de noisettes décortiquées
- 100 g de beurre
- 2 cs d'huile de pépins de raisin
- Fleur de sel, poivre du moulin

PRÉPARATION

Cuire les asperges à l'anglaise

*Laver et couper une partie du pied, cuire 10 minutes dans un grand volume d'eau bouillante salée (10 g/litre d'eau), égoutter et plonger les asperges dans de l'eau glacée afin d'arrêter la cuisson et de conserver leur belle couleur verte. Réserver sur un linge.

Étaler les noisettes entières avec la peau sur la plaque du four recouverte d'un papier cuisson. Enfourner et cuire à 140°C pendant 15 minutes. Quand les noisettes sont bien grillées, laisser tiédir et frotter entre vos mains pour retirer la peau. Hacher grossièrement à l'aide d'un couteau ou d'un rouleau à pâtisserie. Réserver.

Disposer les filets de perches sur du papier absorbant, saler et poivrer. Faire chauffer une

grosse noix de beurre dans une poêle antiadhésive ainsi qu'une giclée d'huile de pépin de raisin. Lorsque le beurre est bien chaud et prend une couleur noisette, y déposer les filets de perches côté peau. Réduire le feu d'un tiers et laisser cuire 3-5 minutes jusqu'à obtention d'une belle couleur dorée.

Retourner les filets, ajouter les noisettes torréfiées et poursuivre la cuisson 2-3 minutes en arrosant le tout de beurre à l'aide d'une cuillère. Réchauffer quelques instants les asperges dans le beurre noisette.

Sur des assiettes chaudes, disposer 2 asperges par personne et entourer les asperges de 3 filets. Arroser le tout de beurre noisette et de noisettes torréfiées et hachées.

