



FILETS DE PERCHES «VALPERCA»

INGRÉDIENTS

- 800 g de filets de perches avec peau
- 80 g de préparation pour filets de perches Valperca
- 60 g de beurre
- 3 cs d'huile de tournesol
- Sel et poivre
- 4 cs de persil finement haché
- 1 citron non traité en rondelles ou en quartiers

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 50°C, y glisser le plat et les assiettes. Rincer les filets de perches sous l'eau froide, les éponger avec du papier absorbant. Verser la préparation pour filets de perches «Valperca» dans un sac en plastique, ajouter la moitié des perches, fermer et secouer le sachet puis retirer chaque filet un à un pour enlever le surplus. Répéter l'opération.

Chauffer, dans une poêle antiadhésive, le beurre et l'huile et y déposer les filets de perches par portions, réduire la chaleur et cuire env. 3 minutes. Retourner les filets à l'aide d'une spatule et cuire l'autre face env. 2-3 minutes jusqu'à obtention d'une belle couleur dorée. Retirer, garder au chaud dans le four.

Dresser rapidement les filets sur des assiettes chaudes, les arroser d'un peu de beurre, saler et poivrer selon envie. Parsemer de persil haché et servir aussitôt avec les rondelles ou les quartiers de citron.

Plat pour 4 personnes

🕒 10 min

🔥 6-7 min