LA PERCHE LOË

PREMIUM SWISS FISH

# BOUILLABAISSE VALAISANNE DE FILETS DE PERCHES LOË

## INGRÉDIENTS

- 250 g de filets de perches LOË frais, sans peau
- 8 dl de bouillon de légumes, bouillant
- 2 pointes de couteau de safran (AOC de Mund)
- 4 jeunes carottes fanes
- 2 jeunes fenouils (garder les pluches pour décorer)
- 2 jeunes poireaux
- 2 courgettes rondes
- 120 g de fèves fraîches écossées
- 5 pommes de terre bleues de St-Gall (ou pommes de terre à raclette)
- 2 tomates
- 1 bouquet garni
- Gros sel

**Pour la sauce rouille**

- 3 gousses d'ail
- 1 pincée de gros sel
- Poivre blanc du moulin
- 1 pointe de couteau de safran (AOC de Mund)
- 2 pointes de couteau de piment de Cayenne
- 2 jaunes d'œufs (tempérés)
- 2,5 dl d'huile d'olive fruitée (notre sélection LAKUDIA Bio de chez Oliviers & Co)
- 1 baguette de pain

## PRÉPARATION

Porter à ébullition 2 casseroles d'eau salée qui serviront à la cuisson des légumes et des pommes de terre. Préparer votre bouillon de légumes puis ajouter le safran et fouetter rapidement. Laisser reposer. Laver les légumes et les couper séparément en tronçons. Épépiner les courgettes et les tomates. Cuire dans l'une des casseroles les pommes de terre env. 15 min, jeter l'eau, réserver. Dans la casserole d'eau salée restante, ajouter le bouquet garni et cuire les légumes dans l'ordre suivant : carottes et fenouils ensemble, après 6 min ajouter poireaux et courgettes, après 5 min ajouter les fèves et cuire le tout durant encore 5 min. À la fin de la cuisson, rafraichir tous les légumes dans de l'eau glacée pour leur préserver saveurs et couleurs. Réserver.

**Sauce rouille**

Écraser l'ail pelé dans un mortier, ajouter sel et poivre, transformer en pâte. Ajouter le safran, le piment de Cayenne, mélanger et transférer la préparation dans un grand bol. Ajouter les jaunes d'œufs avec un filet d'huile d'olive et fouetter énergiquement, comme pour une mayonnaise. Continuer de fouetter en versant en filet l'huile d'olive restante pour que la rouille épaississe. Réserver.

Sur vos 4 assiettes à soupe (chaudes), disposer harmonieusement les légumes puis déposer 2 filets de perches LOË et verser délicatement votre bouillon de légumes safrané, très chaud, sur les filets de perches (c'est le mode de cuisson idéal pour préserver la texture des filets de perches). Décorer avec les quartiers de tomates crues et les pluches de fenouils. Accompagner chaque assiette de morceaux de baguette toastés que vous tartinez généreusement de sauce rouille. Servir aussitôt.