



# Les poissons d'eau douce

# Les poissons d'eau douce

## Filet de Perche

Recette pour 4 personnes



### Ingrédients

---

400 g de filets de perche

---

80 g de beurre

---

1 pincée de sel et de poivre

---

40 g de farine

---

### Sauce

---

120 g de fromage Philadelphia

---

40 g de cornichons

---

20 g de câpres

---

4ml de jus de citron

---

### Réalisation

- Passer les filets à la farine
- Chauffer le beurre clarifié dans la poêle
- Déposer les filets dans la poêle
- Ajouter le sel et le poivre

## Salade mêlée

Recette pour 4 personnes



### Ingrédients

---

80 g de batavia, rampon

---

40 g de concombre

---

40 g de tomate

---

40 g de radis

---

40 g de fenouil

---

### Réalisation

- Parer et couper les différents ingrédients

# Les poissons d'eau douce

## Pomme vapeur

Recette pour 4 personnes



### Ingrédients

---

600 g de pomme de terre

---

1 pincée de sel

---

### Réalisation

- Laver et éplucher les pommes de terre
- Plonger les pommes de terre dans l'eau et vérifier la cuisson au couteau

## Farandole de légumes

Recette pour 4 personnes



### Ingrédients

---

120 g de carotte orange

---

120 g de carotte jaune

---

40 g de poireau

---

20 g d'épinard frais

---

### Réalisation

- Éplucher et détailler les carottes (emporte-pièce)
- Hacher les poireaux
- Faire revenir les poireaux dans du beurre
- Ajouter les carottes
- Mouiller avec de l'eau
- En fin de cuisson, ajouter les épinards
- Assaisonner avec le sel et le poivre

# Les poissons d'eau douce

## Flan au caramel

Recette pour 4 personnes



### Ingrédients

---

80 g de sucre pour le caramel

---

40 ml d'eau

---

400 ml de lait

---

120 g d'œuf (1 œuf = env. 55g)

---

80 g de sucre

---

### Réalisation

- Faire le caramel et le verser dans le ramequin
- Blanchir le sucre et l'œuf
- Faire chauffer le lait, le verser sur le mélange et remplir le ramequin
- Couvrir d'un papier film
- Cuisson : 100% vapeur, 35 minutes