



Prendre le large en cuisinant

Prendre le large en cuisinant

Filets de perche au beurre blanc à l'ail des ours

Recette pour 4 personnes



Ingrédients

20 g de beurre (1)

640 g de filets de perche
Loé

4 pincées de sel et poivre

200 g de tomates cerises

20 g d'ail entier non pelé
écrasé

4 g d'herbes aromatiques
en branche

40 g d'ail des ours (1)

200 ml d'huile extra vierge
(à récupérer ensuite)

320 g de pomme de terre
non pelée lavée

20 ml d'huile extra vierge

4 pincées de sel, poivre
et herbes aromatiques

80 g de beurre (2)

50 g d'échalottes

20 g d'ail des ours (2)

4 pincées de sel et poivre

120 ml de vin blanc de cui-
sine

4 feuilles d'ail des ours
(pour la décoration)

Réalisation

1. Laver et broser les pommes de terre, elles doivent être très propres.
2. Coupez-les en quartier (Comme un citron). Mettez les dans un plat de cuisson avec un peu d'huile extra vierge, des herbes aromatiques hachées, sel et poivre. Cuire au four 35 mn à 160°. Remuer de temps en temps pour éviter un dessèchement.
3. Réaliser des petits bouquets de tomate cerise avec un ciseau et les mettre dans une petite casserole avec l'huile extra vierge, l'ail écrasé non pelé, les herbes aromatiques et l'ail des ours 1, salez légèrement et laisser cuire à feu très doux!
4. Peler et ciseler finement l'échalote, réserver.
5. Hacher l'ail des ours 2, réserver.
6. Faire mousser un peu de beurre dans une petite sauteuse et suer sans coloration les échalotes, ajouter l'ail des ours 2 haché et déglacer rapidement au vin blanc de cuisine. Donner une ébullition,
7. Diminuer la chaleur, le reste de la préparation doit être très chaud mais ne plus bouillir!
8. Ajouter peu à peu des morceaux de beurre 2 et fouetter énergiquement avec un fouet.
9. Assaisonner à la fin et

Prendre le large en cuisinant

Filets de perche au beurre blanc à l'ail des ours (suite)

Recette pour 4 personnes



contrôler l'assaisonnement.

Trucs de chef:

- Si vous voulez stabiliser la liaison et l'onctuosité de votre beurre blanc, ajouter un peu de crème.
- Pour la décoration, j'ai huilé quelques feuilles d'ail des ours et assaisonné et cuites au four 30 mn à 160° (en même temps que les pommes de terre).
- J'ai récupéré les bourgeons d'ail des ours que j'ai plongé dans un caramel déglacé avec un peu de vin blanc. Le goût est très sympa et ça apporte du croustillant!

Bon appétit !
Philippe Ligrón