



PRÉPARATION
15 min



CUISSON
10 min



DIFFICULTÉ
Facile



PORTIONS
4 personnes

Des filets de perche du lac farinés et saisis au beurre noisette, avec amandes et citron. Une cuisson minute qui ne réussit qu'à feu vif et parfaitement maîtrisé : le terrain de jeu idéal du plan de cuisson à induction.

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

Filets de perche du lac, nettoyés 600 g

Farine 3 c. à s.

Beurre 80 g

Amandes effilées 40 g

Citron non traité (bio) 1

Persil plat ½ bouquet

Huile de pépins de raisin (ou d'arachide) 2 c. à s.

Fleur de sel, poivre du moulin au goût

POUR L'ACCOMPAGNEMENT

Pommes de terre nouvelles (rattes) 600 g

Salade verte du marché 1

PRÉPARATION

01 Les pommes de terre

Brossez les pommes de terre nouvelles sans les éplucher et faites-les cuire 20 minutes à l'eau salée ou à la vapeur, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Réservez-les au chaud pendant que vous saisissez le poisson.

02 Préparer les filets

Épongez soigneusement les filets de perche dans un linge propre : une chair bien sèche accroche mieux la farine et dore sans attacher. Salez légèrement des deux côtés.

03 Fariner à la dernière minute

Juste avant la cuisson, passez les filets dans la farine et tapotez pour retirer l'excédent. Ne farinez jamais à l'avance : la farine humide colle et empêche la belle croûte dorée.

04 Saisir à feu vif

Chauffez une grande poêle avec l'huile sur le plan de cuisson à induction, à puissance élevée. Déposez les filets sans les serrer et saisissez-les 2 minutes sans y toucher, jusqu'à une croûte dorée. Retournez délicatement à la spatule et comptez 1 minute de plus. Réservez au chaud.

05 Le beurre noisette aux amandes

Baissez instantanément l'induction à puissance moyenne — c'est là que la réactivité de la plaque fait tout. Jetez le beurre et les amandes effilées dans la poêle et laissez mousser jusqu'à une teinte noisette et un parfum de noisette grillée. Hors du feu, ajoutez le jus d'un demi-citron et le persil ciselé.

06 Dresser

Répartissez les filets sur les assiettes, nappez de beurre noisette aux amandes, ajoutez une pincée de fleur de sel et quelques quartiers de citron. Servez aussitôt avec les pommes de terre nouvelles et une salade verte.

L'ASTUCE DU CHEF

La perche est fragile : ne la retournez qu'une fois, à la spatule, et ne la farinez qu'au dernier moment. Choisissez des filets fermes et nacrés, achetés le jour même, et servez un blanc de Neuchâtel à 8-10 °C pour un accord parfaitement local.