

Filets de perche sur barbe de moine (entrée)

Préparation et cuisson: env. 15 min

Préparatifs: préchauffer le four à 60 °C, chauffer le plat et les assiettes.

- | | |
|---|--|
| 4 filets de perche (d'env. 25 g) | |
| 2 pincées de sel, un peu de poivre | assaisonner les filets |
| 1 c. à soupe de farine | saupoudrer les filets sur chaque face |
| ½ c. à soupe de beurre à rôtir | chauffer fortement dans une poêle antiadhésive. Rôtir les filets env. 1 min sur chaque face, retirer de la poêle, tenir au chaud |
| 2 c. à soupe de beurre | chauffer dans une casserole |
| 1 botte de barba di frate*, extrémités grossières brun-rouge retirées | faire revenir env. 2 min |
| ¼ de c. à café de sel, un peu de poivre | assaisonner. Former 4 nids à l'aide d'une fourchette et d'une cuillère en tournant la barba di frate, poser sur les assiettes. Puis dresser les filets de perche |
| ½ limette, en fines tranches | décorer |

Par personne: lipides 7 g, protéines 7 g, hydrates de carbone 3 g, 442 kJ (106 kcal)

* La barba di frate ou barbe de moine a un goût légèrement acidulé et s'utilise crue ou cuite. On la trouve de mars à mai sur les marchés de légumes ou dans les épiceries italiennes. Produit de remplacement: épinards de printemps (env. 300 g).

