

FILETS DE PERCHES EN ESCABECHE



Ingrédients : (pour 4 personnes)

12 filets de perches
huile d'olive
50 gr de fenouil en brunoise
1 tomate pelée épépinée
1 c. à soupe de jus de citron
1 tronçon de tige de citronnelle
piment d'espelette
persil ou coriandre

Réalisation

Escabèche : couper la tomate (pelée et épépinées) en brunoise, hacher finement la citronnelle. Assaisonner avec un peu de piment d'espelette. Mélanger au fenouil coupé en brunoise avec le jus de citron et 1 c. à soupe d'huile d'olive. Ajouter selon goût du persil ou de la coriandre ciselés.

Déposer les filets de perches côté chair dans un plat réfractaire avec un peu d'huile d'olive. Saler. Passer sous le grill 2 minutes pour les cuire.

Les sortir et déposer sur chaque filet le mélange au fenouil. Laisser au frais (peut se faire la veille)

Servir bien frais avec le gaspacho et la chiffonnade de fenouil (voir recette séparée)